



# 睡眠講座

地域文化セミナー

～睡眠の新常識、寝姿勢の違いによる驚きの効果～



眠りが浅い、寝た気がしない、寝たのに疲れが残っている、  
そんな睡眠のお悩みはありませんか？



睡眠の質を大きく左右するのが寝姿勢です。歪んだ寝姿勢での睡眠は、筋肉や関節に負担  
がかかるため、身体と脳がリラックスできず眠りが浅くなってしまいます。

骨格の専門家が睡眠の講義と皆さんの寝姿勢をチェック！！

正しい寝姿勢と日頃の身体の整え方を学んで快眠を目指しませんか。

- 【開催日時】 令和8年6月18日（木） 9：30～11：30  
【場 所】 曳馬協働センター 2階和室  
【定 員】 15名  
【講 師】 講師： 堀内 大輔（カイロプラクター）  
助手： 家城 久美子（カイロプラクター）  
【参加費】 無料  
【持ち物】 筆記用具、水分補給用の飲み物



※ 寝姿勢や骨格のチェックをしますので、女性の方はスカート以外でお越しください。

## 申込方法

申込み期限 6月3日（水）17：00まで

- ① 曳馬協働センター窓口またはお電話で  
☎464-2517 《9：00～17：00（日・祝除く）》
- ② 下記 URL または右記 QR から [QRはこちら](https://logofarm.jp/form/Savd/1496334) →  
<https://logofarm.jp/form/Savd/1496334>



ご当選された方のみに、6月4日（木）10：00以降に電話連絡いたします。

- ※先着順ではありません。定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。
- ※講座実施風景を撮影し、HP・掲示物等に使用させていただくことがあります。
- ※講座内容・日程等は都合により変更・中止になることがあります。

【お問合せ】 曳馬協働センター ☎464-2517 《9：00～17：00（日曜・祝日を除く）》

裏面もご覧ください。

# 令和8年度 曳馬協働センター 今後の講座・行事予定

令和8年5月現在

開催月	一般講座	地域づくり講座	子ども講座	イベント
6月	・「前期ヒューマンセミナー：パン作り教室」スタート ・睡眠講座		・ドローン体験講座	
7月	・包丁研ぎ講座 	・親子リトミック 	・夏休み 己書講座 ・夏休み 勾玉作り 	
8月			・夏休み アイシングクッキー作り	・夏休み学習支援講座
9月	・ひくま健康講座	・ママパパ目線の防災講座	・羊毛フェルトのキーホルダー作り	
10月	・「後期ヒューマンセミナー：更級日記を読む」スタート ・フルーツタルトづくり講座 	・ママパパが作る羊毛フェルト作り	・消防ヘリ見学 	
11月	・ウォーキング講座 スタート 			・協働センターまつり
12月	・クリスマスツリー作り ・クリスマスの洋菓子作り 	・普通救命講習 	・書初め教室 	・地区社協三世代交流
1月				・はたちの集い 
2月			・バレンタインのお菓子作り	

※この他、ふれあいコンサート、市民の方が企画する講座(学習成果活用事業)等がございます。

講座やイベントの開催時期、内容等は中止・変更することがあります。詳しくは、各チラシでご確認ください。

裏面もご覧ください