（公財）新潟県女性財団　地域セミナー　in 南魚沼

休む力を身につける

～ だれもが実践できる睡眠の質向上セミナー ～

心身のリフレッシュができないまま新たな週を迎える生活が常態化すると、
慢性的な疲労や体調不良を抱えやすくなります。
この機会に休養や睡眠等に関する知識を学んでみませんか？

定員
40名
（先着順）

参加
無料

2026年
11/12(木)
13:30 ～ 16:00

会　場

南魚沼市役所
本庁舎２階　大会議室
（南魚沼市六日町180番地1）

お申込みはこちらから

または、
裏面の参加申込書を
ご利用ください。

講師

長岡崇徳大学　准教授
博士（医学）
渡邉 路子 さん

◇プロフィール◇
長岡崇徳大学　准教授
公衆衛生看護学（保健師課程）の科目を担当。
産業保健（働く人々の健康と安全）を専門とし、睡眠をテーマにした研究に取り組んでいる。
保健師、労働衛生コンサルタント、産業カウンセラー、養護教諭二種、看護師、両立支援コーディネーター

【主　催】 南魚沼市　（公財）新潟県女性財団
【問合せ】 南魚沼市役所総務部企画政策課
電話：025-773-6672　FAX：025-772-3055

申込先：南魚沼市市役所 総務部 企画政策課　行
令和８年11月12日（木）開催　（公財）新潟県女性財団 地域セミナー in 南魚沼

参加申込書

１０月３０日（金）までに、
ファックス、電話またはメールでお申込みください。

休む力を身につける

～　だれもが実践できる睡眠の質向上セミナー　～

【　申込者　】

ふりがな	
氏　　名	
年　　齢 **（該当する申込時の年齢に○）**	**20歳未満 ・20歳台 ・30歳台・ 40歳台** **50歳台 ・ 60歳台 ・ 70歳以上**
住　　所	
電話番号	

【申込・問合せ先】
南魚沼市役所 総務部 企画政策課
電話　025-773-6672　FAX　025-772-3055
メールアドレス　kikaku@city.minamiuonuma.lg.jp

こちらのQRコードからも
お申込みいただけます