



# 令和7年度勤労者支援・地域活動事業部会共催 第68回実力アップセミナー開催のご案内



平素より本会活動につきまして、ご理解とご協力を賜り誠にありがとうございます。さて、この度下記日程でセミナーを開催いたしますのでご案内いたします。ぜひご参加くださいますようお願い申し上げます。

日時：2025年11月29日（土）13：00～15：10

13：00～14：00（一部） 休憩10分

14：10～15：10（二部） 質疑応答10分



内容：「眠りを味方につける

～管理栄養士が知っておきたい最新の知見と実践～」

概要：睡眠は心身の健康を支える大切な営みであり、その意味や仕組みを理解することは、日々の生活を豊かにする第一歩です。

今回は、まず「睡眠とは何か」を科学的に整理し、乳幼児期から高齢期までライフステージごとに変化する睡眠の特徴と注目すべきポイントを解説します。さらに、睡眠に影響を与える生活習慣や環境因子を紹介し、入眠をスムーズにする工夫や、十分な睡眠時間を確保するためのヒントをお伝えします。最後に、食事との関わりに焦点を当て、睡眠に栄養がどのように影響するのかを考えます。

今日から取り入れられる具体的な方法を学び、健康的な睡眠習慣づくりに役立てていただければ幸いです。

講師：公立大学法人神奈川県立保健福祉大学  
実践教育センター 専任教員  
(兼)保健福祉学部 講師

管理栄養士 中西 朋子 先生



申し込みフォーム

開催方法：神奈川県栄養士会事務所（横浜市中区曙町2-19-1曙町新井ビル11階）での対面またはZoomを使用したオンラインセミナー ※どちらかをお選びください。

参加費：会員2,000円 非会員4,000円

お申込み：神奈川県栄養士会HP「研修会&イベント情報」よりお申込みください。

締め切り2025年11月22日（土）

入金確認がとれましたら開催1週間程度前にメールにてご案内します。

生涯学習単位：講義1単位

問い合わせ：勤労者支援・地域活動事業部会 [Infokana.kinrou@gmail.com](mailto:Infokana.kinrou@gmail.com)

ご不明な点等がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

