

2023年度 第1回「コープでわくわく講座」

主催: とやま生協



睡眠と心身の健康、 子どもと大人の眠りについて

ぐっすり眠るにはどうしたらいい？



国立大学法人富山大学 名誉教授 博士(学術)、日本睡眠改善協議会 理事、エムール株式会社 睡眠・生活研究所 所長、「すいみん・かるた」制作、ユーキャン「睡眠セルフマネジメント」監修 日本眠育協議会 理事

講師: 神川康子 氏

子育て世代やお孫さんがいる方にもオススメ
富山県の女性は、睡眠満足度全国ワースト1位!?

眠りのしくみって?
睡眠の質が変わる?

参加費
無料

開催日時

6月23日(金) 10:00~11:30

会場/定員

- ①とやま生協本部(富山市金屋555)/20名 ※富山会場のみ託児あり(1歳児以上)
- ②とやま生協西部センター(高岡市戸出春日658-1)/20名
- ③とやま生協東部センター(魚津市本江2914-2)/20名
- ④ご自宅からのリモート視聴/定員なし

※①は講師が会場へ来られます。②③はスクリーンで視聴になります

裏面もご覧ください



お問い合わせ
お申込み先



とやま生協コールセンター
0120-555-192 (月~金8:30~19:30) web応募⇒6/19(日)

※切延長! 募集切日:

TEL⇒6/16(金)
web応募⇒6/19(日)

会場参加希望の方は電話または、QRコードからお申し込みください。
リモート視聴希望の方は必ずQRコードを読み取りお申し込みください。



事前告知!!

※詳しくは、8月7日(月)~配布のチラシをご覧ください。



素敵なスマホ写真を撮ろう!
心と心をつなぐフォトコミュニケーション

開催日: 9月28日(木)10:30~12:30

講師: 淵上真由 氏 フォトグラファー

心を豊かに、くらしを豊かにする写真を撮るための座学の他、スマートフォンで納得できる写真の撮影方法が学べます。

第2回
企画

第3回
企画

みんなの満足度が高まる話し合いのコツ
~楽しく学べる入門講座~

開催日 11月23日(木・祝)
10:00~12:00

講師: ひびのあゆみ 氏

地域や学校、職場などの集まりに活かせる、発言しやすく本音で話し合えるようになることを目指した初心者向けのファシリテーション講座です。



年間100回以上講演!
TVなど
出演多数!