

暮らしのリズムで 変わらせる健康

~知りたい 睡眠と食事のととのえ方~

仕事・家事
育児・勉強など
頑張る方必見！

忙しい中での
睡眠・食事
を専門家と一緒に
見直しましょう！



令和8年

第1回

日時

2月8日(日)

2月15日(日)

第2回

午前10時～12時

※2月15日は12時30分まで

対象
定員

ふじみ野市在住、
在勤・在学の方
各回 40名 程度

会場

保健センター
(ふじみ野市福岡1-2-5
総合センター「フクトピア」内)

参加費 無料

第1回 2月8日(日)

講師:埼玉県立大学

教授 北畠 義典 氏



10:00
～
12:00

「ねむり」改革
～生活リズムと睡眠から考える健康の新習慣～

第2回 2月15日(日)

講師:女子栄養大学

専任講師 坂本 香織 氏



10:00
～
12:30

食べる時間で健康を作る！
～からだが喜ぶ時間栄養学～



私の時間習慣を見つけよう！

保健センター職員による 講義振り返り



※第1回のみ、第2回のみの単回受講も可能ですが、応募多数の場合、全2回受講できる方が優先となります。

申込
方法

●申込期間: 1月6日(火)～1月20日(火) (必着)

以下の①～③のいずれかの方法で申し込む (定員を超えた場合は抽選) ※申込みは1人につき1種類

① 窓口来所 保健センター窓口にて申込用紙に記入

② 電子申請 右記QRコードから電子申請

申込は
こちら

③ 郵送 郵便はがきか封書に必要事項を記入し、保健センターへ郵送

必要事項: ①件名「健康生活セミナー」(※単回受講希望の方は、「健康生活セミナー(睡眠)または(栄養)」)
②名前(ふりがな) ③生年月日 ④住所 ⑤電話番号 ⑥講師への質問(任意)

申込結果 ●申込者全員に、1月27日(火)までに郵送で通知予定



問合せ : 〒356-0011
(申込先) ふじみ野市福岡1-2-5 (フクトピア内)
ふじみ野市保健センター 地域健康支援係
電話 : 049-262-9040



裏面にセミナー詳細あり！！
または、
市ホームページをご確認下さい





「知らぬ間に体に負担をかけていませんか？」

日々の食事のタイミングや睡眠の取り方などは、その重要性がわかっていても後回しになります。しかし、不規則な生活習慣は健康トラブルの原因となる可能性があります。

生活リズムを整え、ご自身のからだと向き合ってみませんか？

専門家による2日間のセミナーで、

日常生活を見直すヒントをわかりやすくお伝えします！

各日の詳しい内容

第1回

2月8日
(日)
午前10時
～12時

埼玉県立大学
教授
北畠 義典 氏



「ねむり」改革！ ～生活リズムと睡眠から考える健康の新習慣～

「なんだか疲れが取れない」「ぐっすり眠れない」などと感じることはありますか？
生活リズムや日中の活動、就寝前・起床後の過ごし方などは睡眠の質に大きく影響を与えます。
このセミナーでは、身体活動と睡眠の質との関係性などを学びながら、忙しい日々の中でもできる実践的な工夫をご紹介します！

第2回

2月15日
(日)
午前10時
～12時30分

女子栄養大学
専任講師
坂本 香織 氏



食べる時間で健康を作る！ ～からだが喜ぶ時間栄養学～

「朝ごはんを食べない」「夜遅くに食べてしまう」、そんな食生活が生活リズムの乱れにつながります。
このセミナーでは、食べる時間と内容の工夫で体内時計を整え、健康を守る 時間栄養学の視点から学びます。
毎日の食事をちょっと見直すだけで、元気に過ごせるヒントが見つかります！

保健センター職員
による、
講義振り返り



私の時間習慣を見つけよう！

市職員との振り返りで自分に合った習慣を見つけていきます。睡眠、栄養のセミナー内容の復習とともに、暮らしがもっと楽になる生活リズムの整え方、一緒に考えていきましょう！

セミナーのお申込みはこちらから！！

