

PTA 会員の皆様



令和 4 年 7 月吉日

大阪市立桜宮中学校  
PTA 会長 神田 将輝  
成人教育人権啓発委員会

## 「学力もスポーツも芸術も、上達の決め手は睡眠の質」 ～睡眠講座のご案内～

盛夏の候、会員の皆様にはますますご清祥のこととお喜び申しあげます。

平素は PTA 活動にご理解、ご協力を賜りましてありがとうございます。

さて、成人教育人権啓発委員会では下記の通り講座を開催いたします。

講座参加費は無料です。ぜひ皆様お誘いあわせの上、ご参加ください。



### 記

☆ 日 時 令和 4 年 8 月 25 日(木) 2 学期始業式 3 時限目(10:30~11:20)  
新型コロナウイルスの感染拡大等の状況によっては、お申込みいただいててもご参加できない場合もあります。

☆ 場 所 学校 1 階 多目的室 (生徒は各教室で生配信視聴となります)

☆ 講 師 睡眠栄養指導士 藤井英三氏(高校教職員組合、警察本部などで研修)

☆ 内 容 睡眠の「質」を上げることで得られる効果は記憶力の向上だけではなく、成長期の子どもたちに至っては、学力・運動能力・芸術性など学生生活を送る上で必要な集中力と発想力をアップさせることができます。  
また、それを見守る保護者世代には、仕事や家事のパフォーマンスの向上はもちろん、睡眠の質が良くなることで基礎代謝が上がり、美肌・アンチエイジングにも効果を期待できます！  
当日はその内容と具体的な実践方法を専門講師がお話します。

参加者全員に睡眠の質を向上させるのに役立つプチギフトをプレゼント！

☆ 申込方法 7 月 20 日(水) 1 学期終業式までに担任の先生に申込書を提出して下さい。  
お問い合わせ連絡先 sakuchupta@gmail.com

..... 切り取り .....

「学力もスポーツも芸術も、上達の決め手は睡眠の質」睡眠講座参加申込書 (7/20 水曜〆切)

フリガナ

保護者名 \_\_\_\_\_

年 組 \_\_\_\_\_

の保護者

電話番号 \_\_\_\_\_

連絡の取りやすいお電話番号をお願いします。