

ココロUP♥しごとと応援セミナー

# 睡眠改善プロジェクト

寝ても疲れが取れない、寝つけない、眠りが浅い、朝早く目が覚めてしまう…など、働く人の多くが睡眠の課題を抱えています。本講座では、健康的な労働生活の基盤づくりとして、睡眠のしくみ、うまく睡眠と付き合っていくためのコツを学んでいきます。

2019年 1月31日 (木)

14:00～16:30 (開場13:30)

会場：キャリアデザインアプローチ事業所内

参加  
無料

定員：30名 睡眠に関するお悩みをお持ちの方、支援者等  
どなたでもご自由に参加していただけます

講師：渥美 正彦 先生

(医療法人 上島医院 院長／南大阪睡眠医療センター センター長)

1997年大阪市立大学医学部卒業。大学病院、総合病院、精神科専門施設などで精神科、神経内科、睡眠医療の臨床・研究に従事した後、上島医院へ入職。2005年に南大阪睡眠医療センターを開設し、大阪随一の睡眠専門施設としての地位を確立する。2010年より上島医院院長に就任。現在はクリニックでの診療、医師会理事としての地域医療活動の傍ら、医療従事者・経営者・市民向けに年間50件を超える講演活動を行っている。

就労移行支援

Career Design APPROACH

大阪府中央区北新町2-8 TDビル2F

[TEL] 06-6966-1312

[MAIL] info-cda@cda.osaka.jp

[HP] <http://www.cda.osaka.jp/>

# プログラム

14:00~14:10 事業所紹介

14:10~15:40 講演

※途中5分休憩あり

15:40~16:00 交流タイム

16:00~16:30 個別相談

(ご希望の方のみ個別でお話を伺います)

キャリアデザインアプローチは、障害のある方の「はたらく」をサポートするための事業所です。  
"働きたい"という思いを持っている方を対象に、心理相談や「はたらくスキル」向上のための準備支援、就職後のサポートまで、一人ひとりの自分らしい働き方の実現に向けて一貫した支援をおこなっています。

随時、見学や体験、相談会も行っております。  
HP: <http://www.cda.osaka.jp/>

キャリアデザインアプローチ



# 会場アクセス

一般社団法人  
キャリアデザインアプローチ

〒540-0023  
大阪市中央区北新町2-8 TDビル2F

<最寄り駅>

大阪メトロ谷町線・中央線 谷町四丁目駅  
④番出口から徒歩5分



APPROACH 目的に近づくこと

申込書

FAXでお申込みの方は、下記内容を明記のうえ送信してください。

一般社団法人 キャリアデザインアプローチ 行	〒540-0023 大阪市中央区北新町2-8 TDビル2F	FAX:06-6966-1352
氏名(代表者)	フリガナ	参加人数 名
会社名		
電話番号		
メールアドレス		@