

第3回 教養講座 案内

日 時 令和8年10月19日(月) 10時00分～11時30分

場 所 リージョンプラザ 文化ホール

演 題 「眠れていますか？ ～より良い睡眠のための健康管理～」

講 師 広島中央ヤクルト販売株式会社 社長
山 本 人 史 先生

内 容

- ①「不眠」の現状と原因：日本人の睡眠事情，不眠の4大症状，セルフチェック，ストレスとの関係
- ②睡眠の質を高める生活習慣：自律神経の整え方（食事・運動・入浴・環境），リラックス法（腹式呼吸・ツボ押し）
- ③睡眠の仕組みと役割：心身のメンテナンス機能，レム／ノンレム睡眠と成長ホルモン，加齢による変化
- ④腸と睡眠・ストレスの関係（脳腸相関）：腸内環境と睡眠の関わり，乳酸菌（シロタ株）によるストレス軽減・睡眠の質向上効果

当日受付は，混み合いますので，事前に参加の手続きを事務局で行ってください。
（お土産の数を把握する為にも）

※円一駐車場は，工事の為，仮駐車場を使用してください。

第2回 教養講座 案内

日 時 令和8年7月13日(月) 13時30分～15時00分

場 所 リージョンプラザ 文化ホール

演 題 「思い込みを変えれば人生が変わる！」

～何のために生きるのか～

講 師 プロマインドトライアスリート&メンタルコーチ

福 元 テ ツ ロ ー 先生

内 容

- ①みなさんの可能性は？
- ②顕在意識＋潜在意識を使えるようになる
- ③思い込みを変えて人生を豊かに
- ④世界一の夢の叶え方
- ⑤肩こり腰痛がなくなる方法
- ⑥何のために生きるのか

当日受付は、混み合いますので、事前に参加の手続きを事務局で行ってください。

※駐車場は、円一駐車場を使用してください。

(駐車券をお持ちいただければ、受付で2時間分の無料手続きができます。)

第1回 教養講座 案内

日 時 令和8年5月25日(月) 10時00分～11時30分

場 所 リージョンプラザ 文化ホール

演 題 「最近の交通情勢と交通事故防止について」
“自転車でも青切符が適用”

講 師 広島県警察三原警察署 交通課交通総務係

広島県警部補 もり 森 しげ 重 たか 貴 のり 宣 先生

内 容

- 1, 最近の交通事故状況
○広島県下の状況
○三原警察署管内の状況
- 2, 車両運転時の注意事項
○運転前の準備
○運転時の注意事項・主な違反
- 3, 自転車のルール
○道路交通法一部改正（自転車への交通反則通告制度適用）
○自転車の主な違反
○ヘルメットの着用について
- 4, その他

当日受付は、混み合いますので、事前に参加の手続きを事務局で行ってください。

※駐車場は、円一駐車場を使用してください。

(駐車券をお持ちいただければ、受付で2時間分の無料手続きができます。)

