

令和6年度 板橋区スポーツセミナー（第1講座）実施報告

- 1 主催者 板橋区・板橋区スポーツ協会の共催
- 2 日時 令和6年7月19日（金） 18時30分～20時00分
- 3 場所 板橋区立文化会館 4階大会議室
- 4 テーマ 講義「心地よい睡眠のために」
～ぐっすり眠れてすっきり目覚める快眠のコツ～
- 5 講師 管理栄養士・健康運動指導士
龍口知子（たつのくち ともこ）氏
- 6 対象 スポーツ指導者、スポーツに携わる者、一般区民
- 7 参加者 121人（協会員112人、一般区民9人）
- 8 その他
 - 予定数以上の参加があり、日頃から睡眠に対する関心の高さが伺われた。
 - プロジェクターを使用して分かりやすく講演していただいた。講演終了後も活発な質問が交わされた。