

睡眠講座

～こどもの睡眠の話を中心に～

1/7 (日)

午前10時～正午大集会

寝る子は育つ 眠れない子は・・・？

講師 睡眠・認知症予防プロジェクト
中部大学推進センター特任教授

宮崎 総一郎さん

寝る子は育つ？

睡眠不足は仕事や勉強の効率低下、子どもの成長や生活習慣病との因果関係も指摘されています。

子どもから子育てママ、中高年まで睡眠改善でいきいき元気に過ごすために睡眠について学びましょう。

対象 市内在住 もしくは通勤、通学の方

費用 無料

定員 30名 (同日開催講座参加の方除く)

申込 12月6日(水)から電話または直接公民館まで

受付 午前9時～午後5時15分

(土・日・祝日を除く)

主催 高槻市立富田公民館

高槻市富田町五丁目17-1 TEL (072) 693-1671

眠りで体と脳を元気に