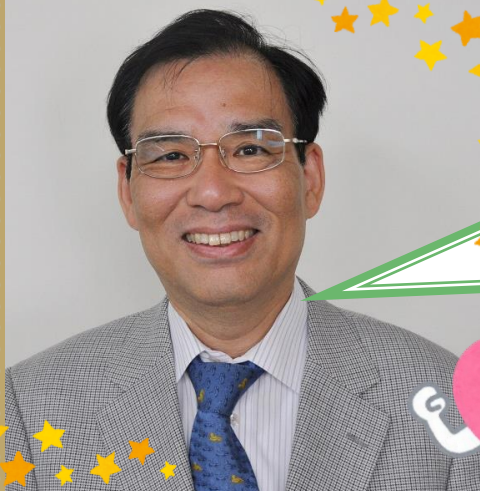


万病を防ぐ眠り方

～心身がよみがえる熟睡のヒント～



中部大学 生命健康科学研究所 教授
宮崎 総一郎 先生

人が生きていく上で欠かすことのできない睡眠。
皆さんが、より健康になるための睡眠のポイント
をご紹介します。



日時

平成30年

2月13日(火) 午後2時から4時

会場

スカイワードあさひ6階 ひまわりホール

定員

150人 *要整理券

費用

無料

申込

方法

1月15日(月)より、保健福祉センター内健康課で
入場整理券(先着順)を配布します。お一人2枚まで

◆申込・問合せ先◆

保健福祉センター内健康課



55-6800