

介護予防講演会

よい眠りで

認知症予防

年をとったら眠れなくなるのは

自然なこと

寝つきが悪い
日中だるい
ぐっすり眠れない



みやざき そういちろう 氏
宮崎 総一郎 氏

中部大学特任教授

日本睡眠教育機構理事長

先着 100 名
参加費 無料

9/29(土)

午後2時～3時30分

ところ 健康福祉センター

対象 市内在住で65歳以上の方

申込み・問い合わせ 入間市 介護保険課

電話 04-2964-1111(内1342)

FAX 04-2966-5517