

平成 31 年2月22日(金)開催！

人生の3分の1は睡眠時間

睡眠からはじめる健康管理

人生の3分の1を占める睡眠。

睡眠は生命の休養でありすべての活動の源です。

より質の高い睡眠を得るために、睡眠の正しい知識や

ライフステージに応じた睡眠の質や量について学びます。

●時間：午前10時30分から12時（受付10時から）

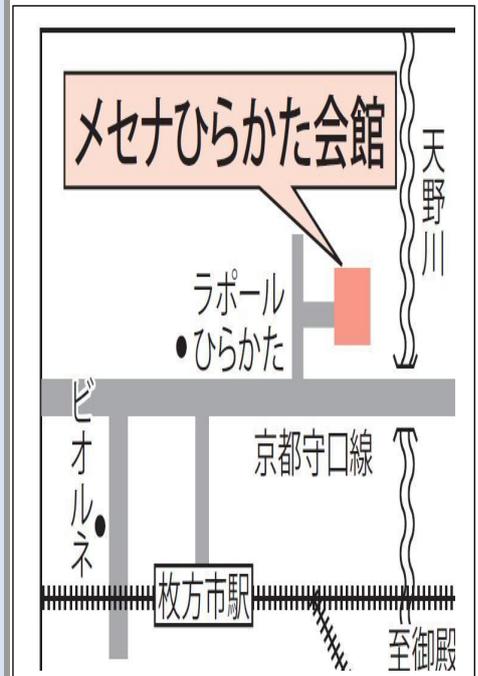
●場所：メセナひらかた会館 6階大会議室

●講師：中部大学生命健康科学研究所特任教授

宮崎 総一郎 氏

講師プロフィール

秋田大学医学部卒業。2004年、滋賀医科大学に国内で初めて開設された睡眠学講座に赴任。2016年から中部大学で睡眠からアプローチする認知症予防プロジェクトに携わっている。睡眠知識の普及と「睡眠健康指導士」の育成に尽力する。「眠り上手になるための睡眠学」「脳に効く睡眠学」「万病を防ぐ眠り方」等著書多数。NHK ラジオ「健康ライフ」等メディア出演多数。日本の睡眠学の第一人者である。



申し込み

平成31年2月5日(火)

午前9時から電話

072-843-0594にて受付

定員100名(先着順)

費用は無料

問い合わせ

枚方市 健康部 国民健康保険室

特定健診担当

☎072(841)1403

☎072(841)3716