



南部徳洲会病院 40周年記念 市民公開講座

2019

沖縄県立博物館・美術館

年 4月28日 日

2階講堂

入場無料
予約不要

受付 12:30～

開演 13:00～

13:05～13:20

『心臓と無呼吸』

講師：赤崎 満

南部徳洲会病院 病院長 心臓血管外科部長



13:20～13:30

『認知症予防体操』

講師：高良 康雄 (睡眠健康指導士)

13:30～14:30

『認知症を予防する眠り方』

講師：宮崎 総一郎

中部大学 生命健康科学研究所

睡眠・認知症予防プログラム中部大学推進センター 特任教授



14:40～14:45

『目覚めの体操』

講師：高良 康雄 (睡眠健康指導士)

14:45～15:45

『今日からできる、簡単睡眠改善法』

講師：田中 秀樹

広島国際大学 心理学部 心理学科 教授

