



「眠りと健康」

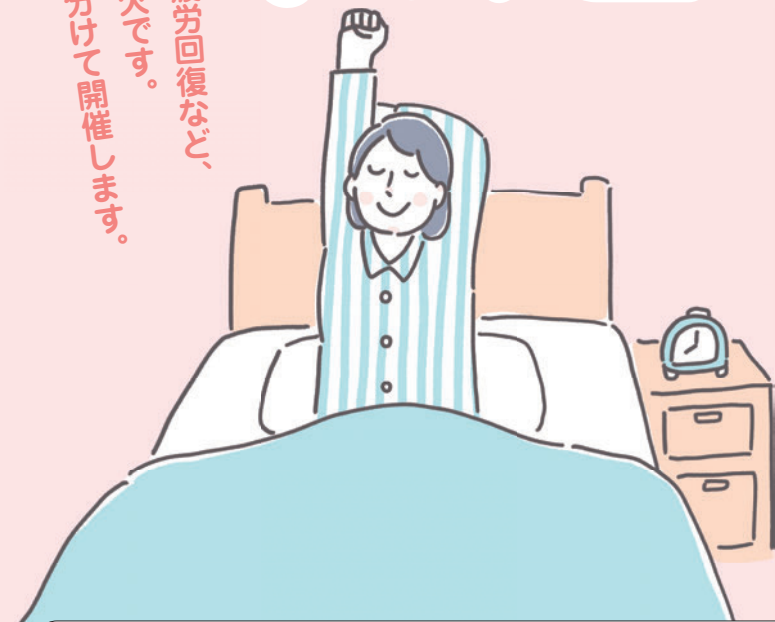
講演会

良質な睡眠のために



「睡眠」がテーマの講演会。免疫力の向上や疲労回復など、

身体や心の健康を維持するためには睡眠が不可欠です。
理論編と実践編に分けて開催します。



①理論編

睡眠の役割と快眠のポイント

日本睡眠学会
総合専門医による
講演会

- ・眠りと咳の
クリニック院長
医学博士
柳原万里子氏



②実践編

快眠につながる寝具の選び方と リラクゼーション

寝具メーカーによる講義とヨガ講師による
ヨガの実践

- ・フランスベッド(株)スリープアドバイザー
中村太一氏
- ・シンコースポーツ(株)ヨガインストラクター
石見元美氏

① 10 / 2 水

午前10時～正午

※手話通訳・要約筆記あり。

② 10 / 18 金

午後1時30分～4時

いずれも保健福祉センター

対象▶市内在住者

定員▶①200人・②50人

持ち物▶筆記用具(②は動きやすい服装で。
ヨガマットまたはバスタオルも)

申し込み▶電話で健康づくり推進課へ。

☎保健福祉センター別館健康づくり推進課健康施策・歩こう係 ☎(260) 5803 ☎(260) 1350