

睡眠の不安ありませんか？

愛知医科大学連携公開講座

講演テーマ

今日から明日へ 時間を紡ぐ睡眠
～毎朝、睡眠休養感とれていますか？～

令和7年11月8日(土)

無料

午前10時～11時30分

尾張旭市中央公民館302会議室

定員 先着70名

詳しくは
はこちら愛知医科大学病院
睡眠科 講師

眞野まみこ氏

眠れない、眠たい、寝足りない等、睡眠に関する悩みは尽きません。何故なら、私たちは人生の3分の1もの時間を眠って過ごすからです。そんな大切な時間、『睡眠』について学び、最適な睡眠習慣を習得しましょう。

○ 申込方法 ○

10月1日(水)～

10月24日(金)正午までに
窓口又は右記QRコードから一度に5人まで
申込可能！

申込はこちら

愛知医科大学・尾張旭市連携事業

お問
合せ

尾張旭市役所健康都市・スポーツ課健康都市推進係 0561-76-8101