

睡眠について

一緒に考えてみませんか？

講師 保健師 ^{いなば} ^{みさ} 稲葉 未紗

気候が良く、夜が長くなる秋は、「秋の夜長」という言葉もある通り、ついつい夜更かししたくなりますが、秋こそ睡眠をしっかり取って夏の間溜まった疲れをリセットしたいものです。

今回の講座では、健康づくりにおける睡眠の意義や良質な睡眠のための環境作りなどお話しします。

第65回

みずちゅうカラダの健康講座

日時

2024年
10月19日 土

13:00開始 (約1時間程度)

会場

現地参加の方

水島中央病院 3階青葉ホール

オンライン参加の方

ZOOM配信

*事前にZOOMアプリのインストールが必要です。

みずちゅうカラダの健康講座
申し込みフォーム



右側の二次元コード読み取りで、
申込フォームが開きます。**注意事項**をよくお読みの上
お申し込みください。現地参加・オンライン参加どちらも
お申込みいただけます。

問い合わせ

086-444-3311 (代表)
^{くぼた} ^{ばしょう}
担当：窪田・馬生まで

キリトリ線 ✂

第65回 みずちゅうカラダの健康講座 参加申込み用紙【現地参加の方】

2024年10月19日(土)13時00分開始「睡眠について一緒に考えてみませんか？」

おなまえ	ふりがな		電話番号
		※複数参加の場合は代表者	人

※ご記入後は、切り離して1階総合受付までお渡しいただくか、FAX(086-446-0993)でお送りください。