

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。