

9/9
(月)

睡眠講演会
「快眠のコツ」

高齢になるにつれ、「睡眠」に関して悩む人が増えてきます。快適な睡眠は心と体の健康の元。「睡眠のプロ」が、ぐっすりと快眠するための対処法をお話しする講演会です。



マスコットキャラクター
「ねむりん」

- ・日時 令和元年9月9日（月）午後1時30分～3時
- ・講師 尾崎章子氏＝東北大学大学院医学系研究科教授
- ・会場 龍ヶ崎市役所付属棟1階第1会議室

参加費無料／定員50人／申込み＝電話か市役所健幸長寿課窓口で受け付け。定員を超えた場合は抽選になる場合もあります
申込先・問合せ＝地域包括支援センター ☎64-1111内線277

もっくと身近に。ぐっすりを
「高齢者の質の高い睡眠」を得るために……