

睡眠市民公開講座

～ 眠りが誘う健康への道 ～

日時： 11月17日(土) 午後1時30分～午後3時

会場： みんなの交流館 ならはCANvas

(檜葉町大字北田字中満260)

事前申し込みは
不要です。

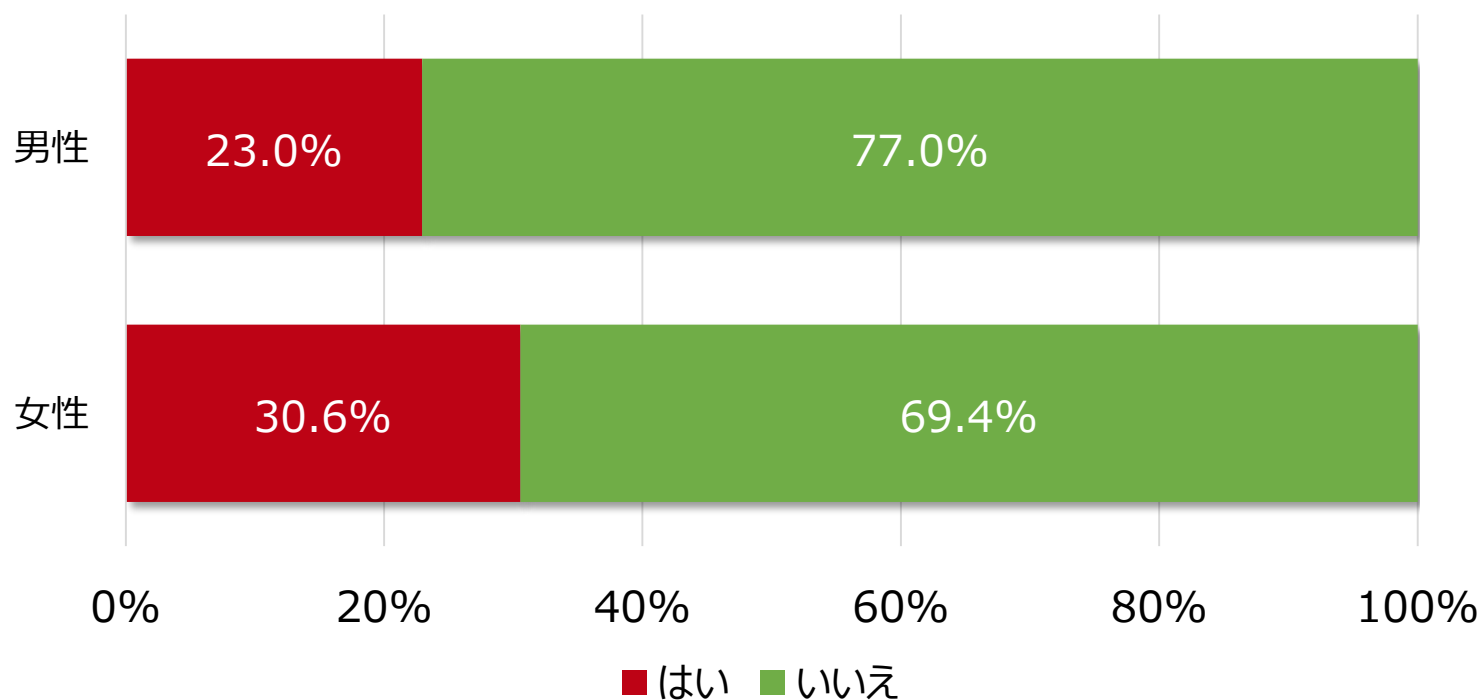
【駐車場のご案内】

笑みふるタウン駐車場または
ふたば復興診療所西側駐車場をご利用ください。

眠りのメカニズムを研究しておられる福島大学の小山先生にお越しいただき、『私たちが眠る際に脳の中で起きている事柄』や『睡眠と心身の健康との関係』などをお話しいたします。

その他にも、福島県立医科大学の医師による健康相談を開催します。

睡眠トラブル（寝つきが悪い・眠れない）を抱えている人の状況



これは町の総合健診でのアンケート結果です。睡眠トラブルを抱えている方が全体の3割近くもおられました。

睡眠がうまく取れないと身体へ及ぼす影響は驚くほど大きく、睡眠不足が引き起こす影響は計り知れないものです。

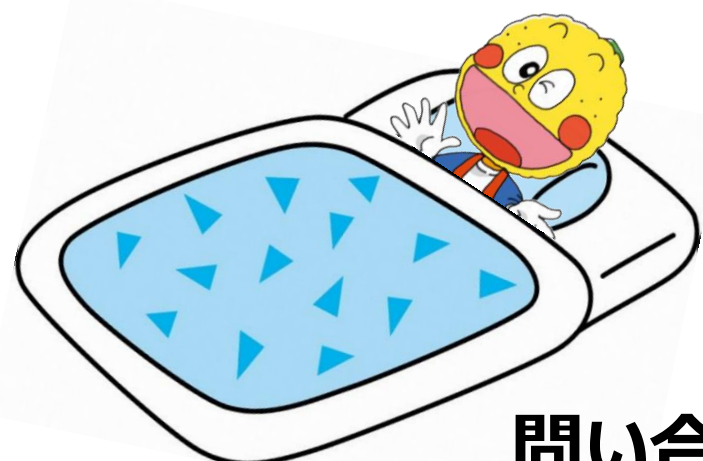
睡眠に問題がある方もない方も、この機会により良い睡眠とは何かを知り、健やかな日々を過ごすためのヒントを掴みましょう。

講師のご紹介

小山純正 教授
Koyama Yoshimasa

福島大学
共生システム理工学類 教授

眠りのメカニズム研究の第一人者。



問い合わせ先
檜葉町 住民福祉課
☎0240-23-6102