



令和5年度 こころの健康づくり講演会

「睡眠から考える健康 ～快眠で明日も元気に！～」の開催

日々の生活において、十分な睡眠は心身の健康のために重要です。
自分の睡眠状態や質の良い睡眠をとる方法を学ぶための講演会を開催します。

◆日時

令和6年1月20日（土） 10:00～11:30 （受付9:45～）

◆場所

湖西市健康福祉センター（おぼと） 3階研修室

◆講師

常葉大学健康科学部教授 あおた やすし 青田 安史 先生

◆定員

50名（先着順）

◆参加費

無料

◆申し込み期限

令和6年1月15日（月曜日）

◆申し込み方法

※①または②のどちらかから申し込み

①健康増進課へ電話（053-576-1114）

②申し込みフォームに入力

<https://logoform.jp/f/GiRYs>



《メディアの方へ》

取材をお願いします。

事前告知をお願いします。

情報提供をします。

《発表種別》

記者会見発表資料

記者会見情報提供資料

随時

《問い合わせ先》

所属名 健康増進課

連絡先 053-576-1114

担当者 高須・金原