

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！～



参加費
無料

十分な睡眠は心身の健康のためにとっても重要です。
自分の睡眠状態や質の良い睡眠をとる方法などを学びませんか？



日時：令和6年1月20日（土）
10時00分～11時30分（受付9時45分～）

会場：湖西市健康福祉センター（おぼと）3階 研修室
（湖西市古見1044番地）

講師：常葉大学健康科学部教授
青田 安史 先生

▼ウェブサイトはこちら



定員：50名（先着順）

《申し込み》

令和6年1月15日（月）までに
申し込みフォームまたは電話で申し込み

コーちゃん健康マイレージ
2ポイント事業です！



《申し込み・問い合わせ先》

湖西市役所健康増進課

☎ 053-576-1114

申し込みフォームは
こちら→

