

睡眠の専門家から快眠のコツを学ぼう



「今日からできる快眠法」

なかなか眠れない、寝ているのに疲れがとれない、どれくらい睡眠をとればよいのかわからないなど、睡眠に関する困りごとはありませんか？

心身の健康のためには質・量ともに十分な睡眠が必要ですが、年齢によって必要な睡眠時間は異なります。保健センターでは睡眠学の専門家である中部大学の野田明子先生を講師に招き、睡眠が脳や健康に与える影響や睡眠の質を上げる方法についての講座を行います。

睡眠の専門家から快眠のコツを学んでみませんか。

日 時 : 令和7年8月19日(火) 午前10時～11時30分

場 所 : 豊山町保健センター

講 師 : 中部大学生命健康科学部生命医科学科教授 野田明子氏

対象者 : 豊山町民の方

定 員 : 40名(先着順)

申込み : 保健センターに電話または予約フォームより
お申し込みください。

予約フォーム



問合せ : 豊山町保健センター ☎ 0568-28-3150

