

なぜ今、睡眠が大切なのか？

—眠りの質を上げて毎日をもっと健康に—

睡眠と健康は密接に関係しており、良質な睡眠は心身の疲労回復、免疫力の向上、認知機能の維持に不可欠と言われています。睡眠の質を高め健康的な生活を送りませんか？

無料

①医師による講話

②睡眠ワークショップ
講師：睡眠健康指導士

日程：2025.11/10(月)
時間：13:00~15:30(受付：12:45~)
場所：下京区役所 4階 会議室
対象：40~70歳代の下京区民
定員：先着30名

<申込先>

下京区役所健康長寿推進課 (TEL：075-371-7292)

電話、窓口（2階26番）、又は申込みフォームにて受付

申込期間：2025.10/20(月)~10/31(金)



ホームページ 二次元コード

