

健康×睡眠×若返り ～快眠を導くコツ～

誰もが知ってるようで、実はよく知らない「睡眠」。
あなたも専門家から学んでみませんか。

質の良い睡眠は、生活のリズムを整えるだけでなく、肥満・高血圧などの生活習慣病を予防し、抑うつ・不安など、こころの不健康も予防します。

多世代にわたる最新の睡眠研究をもとに、わかりやすくお話しします。



神戸大学大学院
古谷真樹 准教授



にしわき健幸ポイント
50ポイント付与対象

- 日 時 令和4年11月3日（木・祝）午後1時30分～3時
- 場 所 西脇市市民交流施設 オリナスホール
- 講 師 神戸大学大学院人間発達環境学研究科
ふるたに まき
准教授 古谷真樹先生
- 申込方法 電話またはファックスで9月16日までに
下記からお申し込みください

■申込み
問合せ

- 西脇市健幸都市推進課
- ①TEL：0795-22-3111（内線1182）
 - ②FAX：0795-23-5219
 - ③市ホームページ：右QRコードから
- ★手話通訳・要約筆記が必要な方はお申し出ください。

