

睡眠と健康

～ 質の良い睡眠とは ～

日時

令和3年

3月26日(金)

午後6時から



場所

保健福祉総合センターかみん
1階 多目的ホール

講師

特定医療法人朋友会 石金病院（札幌市）

副院長 香坂 雅子 先生

（精神科医、日本睡眠学会 睡眠医療認定医）



主な内容

- ◎眠りの「仕組み」を知る ～私の睡眠は大丈夫？
- ◎眠れないと・・・こころとからだへの影響
- ◎質の良い睡眠をとるために



申込

3月24日(水) までにお申込み下さい（定員80人）

上富良野町保健福祉課健康推進班 45-6987

※新型コロナウイルスの感染拡大により、講座が中止になる場合があります。その場合は防災無線と町ホームページで周知します。