

令和6年度 岡谷市健康づくり講演会

睡眠のメカニズム ～睡眠について正しい知識を学ぼう～

日時

令和6年9月7日（土）
13時30分～15時00分
（受付開始13時00分）



場所

カノラホール 小ホール

講師

岡谷市病院事業管理者
岡谷市民病院 精神科



あまの なおじ
天野 直二 医師

睡眠は健康増進・維持に不可欠な休養活動です。
睡眠時間はどれくらい必要？
睡眠が身体と心に及ぼす影響って？
睡眠についての基礎知識を学ぶことができる講座です。

**参加無料
申込不要**

ポイント+電子マネー
Okaya Pay
オカヤペイ

健康ポイント対象事業
50ポイント

主催：岡谷市 共催：岡谷市保健委員連合会

問い合わせ：岡谷市役所健康推進課 保健指導担当

TEL (23) 4811 内線1184