



令和6年度(2024)生涯学習セミナー
人生100年 学ぶ楽しさ再発見”
—SDGsの社会を目指して part3—

夏休み企画
ご家族と一緒に参加
お待ちしております

第2回 今日からできる！ 質の良い睡眠をとる方法

私たちは睡眠を必要とする動物です。良い睡眠がとれないと生活習慣病発症や、死亡率にも影響します。

残暑厳しく睡眠不足になりがちな8月ですが、小学生から高齢者までを対象に、質の良い睡眠をとるために何をしたらよいか、何がよくないのか、一緒に楽しく学びませんか？

(参加者には睡眠啓発のパンフレットをお渡しします。)



講師「渡邊由佳さん」profile

壬生町在住

獨協医科大学脳神経内科 准教授

獨協医科大学日光医療センター脳神経内科 科長

日時：8月17日(土) 13:30～15:30

会場：壬生町生涯学習館 講堂

参加費：100円（お茶代として）

*当日はマスク着用でご参加をお願い致します。

次回予定 セミナー 3

地球の未来のために《事前研修》

(バイオマス発電と竹林に学ぶ)

講師「間中孝子さん」「鈴木節子さん」

※電話申込必須

開催日：9月28日(土) 13:30-15:30

主催：壬生町セミナースタッフ「みち」

(壬生町教育委員会 委託事業)

問合せ：福田 TEL 86-0153

間中 TEL 86-1783