

医師から学ぶ

睡眠・休養の重要性について

9/22 (月)

14:00~15:30

講師

聖十字病院長 田伏英晶先生

会場

保健センター 4階 大研修室

申込方法

健康推進課（☎55-2010）に電話で申込

申込期限 9/16 (火)

健康と睡眠はとても密接に関わっている。

というのは多くの方がご存じではないでしょうか。

しかし、どうして睡眠が大切なのかと聞かれても答えることは少し難しいかもしれません。

睡眠時間を削って夜更かしをしてしまう、
ついつい昼寝をしすぎて夜眠れなくなってしまう、などなど…

大切と分かっているのに、ついには睡眠がちな睡眠

そんな睡眠について
学んでみませんか？

