

～健康づくり講演会のお知らせ～

見直そう、自分の睡眠を

～良い睡眠で病気を防ぐ～



睡眠は私たちの健康にとっても影響を与えています。2018年度に行った志摩市健康意識調査では、約1/4の方が「朝、目覚めた時に、十分眠れた感覚がほとんどない。」と感じていました。

自分にあった「眠り方」について考え、睡眠の大切さを知る機会にしてみませんか？

～志摩市健康づくりマイレージ事業対象～

日時：10月9日（水） 午後7時～8時30分

場所：志摩市役所 401会議室

講師：さいとう内科呼吸器科

三重スリープクリニック

院長 齋藤 公正氏

対象：志摩市民



★申し込み締切：10月2日（水）

★申し込み・問い合わせ 志摩市健康推進課

TEL：0599-44-1100・FAX：0599-44-1102