

最高の睡眠を 得るための ポイント

参加費
無料



くりやま健康マイレージ
1ポイント



良質な睡眠は「心と体の健康」を保ちます。
「適正な睡眠時間」を確保し「睡眠休養感」を向上させましょう。
「生活リズム健康法」を取り入れて良い睡眠習慣を築きましょう。

令和7年2月28日(金)

カルチャープラザEki 多目的ホール

【開演】13:30~15:00

【開場】13:00~

【対象】栗山町内在住の方

【定員】50名(先着順)

【申込】電話、FAX、2次元コード

※令和7年2月27日まで

【問合せ】住民保健課 健康推進グループ

☎ 73-2256



講師 寺尾 晶 教授

北海道大学獣医学部・大学院獣医学研究科博士課程修了。スタンフォード大学、武田薬品工業、北海道大学大学院准教授を経て、現在は東海大学生物学部教授。日本睡眠学会所属。睡眠のメカニズムを解明する研究や睡眠の質を改善する食品成分の探索研究に取り組むかたわら、睡眠の大切さを講演会等で伝えている。

FAXでお申し込みの方 0123-73-2266

氏名		電話番号	
住所			
事前質問			