

知って安心やさしい健康講座 ～高齢者と睡眠～

人生の3分の1を占めるといわれる「睡眠」、その「睡眠」について、正しい知識を身に付けることで、健康で有意義な毎日過ごすための一助となるよう講座を開催します。健康について気軽に学べる機会として、ぜひご参加ください。

第1講座

と き：10月21日（水）午後1時30分～3時30分

テーマ：『正しい睡眠のとり方 ～正しく眠ること～』

第2講座

と き：10月28日（水）午後1時30分～3時30分

テーマ：『高齢者の睡眠とからだの健康

～すこやかな睡眠は健康のバロメーター～』

第3講座

と き：11月4日（水）午後1時30分～3時30分

テーマ：『高齢者の睡眠とこころの健康

～ホントはこわい睡眠不足と認知症の関係～』

講 師 相楽 愛子さん（上級睡眠健康指導士）

受講料 無料

定 員 各20人 ※全講座受講可能な人を優先します。

場 所 亀岡市総合福祉センター 4階講習室・集会室

対象者 市内在住の60歳以上（申し込み時）の人

申込み・問合せ

9月25日（金）午前9時から来館または電話、FAXで先着順にて受け付け。

亀岡市中央老人福祉センターへ [総合福祉センター内（午前9時～午後9時）

火曜日・祝日は休館、日曜日は午後5時まで]

TEL 24-0294 FAX 24-3071