

杏林大学文化講演会

秋の夜長の睡眠法

～充実ライフは快眠から～

心と体の健康を維持増進させるための上手な睡眠法を紹介します。さらに、もし不眠になってしまった時の医者への相談の仕方や対処法についても、具体的にお教えします。素敵な睡眠をとることで、毎日の暮らしを楽しく充実したものにするお手伝いを致します。



講師：古賀 良彦 先生

杏林大学医学部 教授

2015.9.5(土) ゆとろぎレセプションホール
13:30-15:00 (開場 13:15)

定員： 170名 (先着順) / 入場無料

申込み： 8.16 (日) から下記窓口か電話にて事前申込みを受付けます。

対象： どなたでも (未就学児は入場できません)

一時保育：有料 (お一人700円)、一歳半～未就学児のお子さん、
8/28 (金) 17:00までに窓口でお手続き下さい。

会場/問合せ/申込み：

〒205-0003 羽村市緑ヶ丘1-11-5
羽村市生涯学習センターゆとろぎ

☎042-570-0707

9:00 - 17:00 (月曜休館)



主催：羽村市教育委員会

協力：杏林大学

企画・運営：ゆとろぎ協働事業運営市民の会