

公民館元気プロジェクト

「睡眠」と「健康」の知恵袋講座

～最適な睡眠は何時間でしょいか～



健康づくりのための最適な睡眠時間は何時間でしょいか。睡眠には「脳と身体の休養」「疲労回復」「免疫機能の増加」「記憶の固定」「感情整理」など多くの重要な役割があります。良質な睡眠と健康について基礎知識を習得しませんか。

【日時】 3月5日（水）14時～15時30分

【会場】 社会教育センター（箱根町小涌谷520）

【講座内容】 良質な睡眠を考える

良い睡眠のための睡眠環境について基礎知識を習得

【講師】 明治安田生命保険相互会社社内講師

【対象】 町内在住、在勤、定期利用団体の方

【定員】 15人（先着順）

【申込期限】 3月2日（日）

【申込方法】 電話で申し込んでください。

【持ち物】 筆記用具

【感染予防対策に関する注意事項】

- ・基本的な感染防止対策を講じた上で実施します。
- ・発熱など体調がすぐれない方は、受講を遠慮してください。
- ・感染拡大状況や自然災害などにより、急きょ中止する場合があります。



申込・照会先 社会教育センター 電話（82）2694

