

はまもと内科クリニック

第8回オンライン健康教室

～ 睡眠編 ～

こんな症状ありませんか？

- 寝つきが悪い
- 毎晩同じくらいの時間に目が覚める
- 日中に眠気を感じる
- 週末は寝だめしている

睡眠で
より健やかに
よりアクティブに！

5月29日（土） 15:00～16:00

参加費
無料

「健康には食事・運動・睡眠が大事！」
そう言われていますが、睡眠について学んだことはありますか？
睡眠は身体や頭を休めるだけではなく、学力や免疫を高めます。
また睡眠の問題は糖尿病や認知症、癌などの病気とも関係しています。
睡眠のメカニズムを知り、ご自身の睡眠を見直してみませんか？

【講師】 佐々木 ちひろ

Plenty of Fruits株式会社 代表取締役
産業医・労働衛生コンサルタント・睡眠健康指導士・NLPトレーナー/コーチ

【対象】 良い睡眠に興味ある方はどなたでも

【参加方法】 ZOOMを使用します

ミーティングID: 894 4141 0951

パスコード: 0529

※視聴にはあらかじめZOOMのアプリのダウンロードが必要です

