令和８年度亀岡市中央老人福祉センター事業

知って得する高齢者と睡眠のこと
～あなたの睡眠見直してみませんか～

世界で一番寝ていない国は日本と言われています。なかでも、高齢者は「睡眠」「栄養」「運動」の三大不足状態になりやすく健全化が重要です。そのためにも睡眠をもう一度見直し、更に栄養、運動との関係性について学び健康的な毎日を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回
と　き：１０月８日（木）午後１時 30 分～３時３０分
テーマ：『「睡眠」と「栄養」と「運動」の関係について』

第２回
と　き：１０月１５日（木）午後１時 30 分～３時３０分
テーマ：『早く目覚めてしまうのは習慣？
～年齢と睡眠時間の関係について～』

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
場　所　亀岡市総合福祉センター　３階講習室
対象者　市内在住の６０歳以上（申し込み時）の人
※全２回受講可能な人を優先します。

申込み・問合せ
９月１０日（木）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６時３０分）火曜日・祝日は休館、日曜日は午後５時まで］
ＴＥＬ　24-0294　ＦＡＸ　24-3071