

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（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