

健康医療講演会

健康と睡眠

私たちの生活時間の多くをしめる睡眠。質の悪い睡眠は、生活習慣病にかかるリスクを高めたり症状を悪化させることがあります。睡眠に関して学ぶことで、健康について考えませんか。

2022年7月3日(日)

14:00~16:00

沖縄県立図書館

3階ホール

参加無料 ※要申込

申込:電話(098-894-5858)

3階カウンター

定員:50名

※講師はリモートによる
登壇です。



問い合わせ・申込

098-894-5858

< 講師 >
金沢医科大学睡眠医学センター
副センター長

藤本 由貴 氏

主催:沖縄県立図書館

(公益社団法人神経研究所

「令和4年度 出張睡眠市民公開講座」)