

健康講座

講師 吉田 真梨子 精神保健福祉士(富田町病院精神科)

日時 **3月21日(金)** 午後2時～3時15分
(受付は午後1時30分～)

場所 **富田町病院 1階外来待合**

良い睡眠、とれてますか？

～それぞれの睡眠スタイルを知ろう～

質の良い眠りは、身体とこころの健康を維持していくには大切なものです。昼間うとうとしてつい昼寝をしたり、睡眠時間が短くなって満足に熟睡感が得られなかったりと、歳を重ねるにつれて睡眠タイプが変わってきていませんか？ 毎日欠かせない睡眠をより良いものにしていくためのヒントをお話します。

※体調不良の際は、参加ご遠慮ください。当日はマスク着用のご協力をお願いします。

※定員50人です(先着順)。
参加ご希望の方は、お申込みをお願いします。(右の通り)

お申し込みは下記のいずれかで

① Tel **090-8197-6168** (平田)
土日祝をのぞく9時～16時

② Fax **072-696-2624** (下に記入して送って下さい)

③ 下に記入し富田町病院受付の箱に

主催：健康講座プロジェクトチーム (医療法人庸愛会・社会福祉法人健康会・有限会社アイワ)

第7回 健康講座(3/21)
に参加します。

お名前 _____

お電話 _____

ご住所 _____