

東谷公民館講座《まちづくり講座》

(福祉セミナー 東谷地区福祉委員会共催講座)

## 「睡眠」と「健康」知恵袋講座

- 講師 明治安田生命保険相互会社講師
- 日時 7月16日(火) 午後1時30分～3時
- 内容 良質な睡眠をとるためのポイントを解説
- 費用 無料 ○定員 先着30人
- 申込み 6月25日(火) 午前10時から(電話可)

良質な睡眠は生活のリズム、体内のホルモンバランスが保ちやすくなるので肥満や高血圧、糖尿病、心臓病といった生活習慣病の予防につながります。また、作業能力や集中力を維持することができますが、反対に睡眠不足だと仕事の能率が下がったり、事故などの危険につながることもあると言われています。

この講座は「良質な睡眠」をとるためのポイントについてのお話しです。

(お問い合わせ) 川西市東谷公民館

〒666-0105 川西市見野2-21-11

☎072-794-0004

