

知[●]って[●]る[●]
得[●]する

睡眠のお話

～睡眠であなたの免疫力をアップしませんか～

1日の3分の1を占める睡眠。睡眠のバランスが崩れるとホルモンのバランスも崩れると言われ、その結果、肥満・高血圧などの生活習慣病・めまい・うつ病・冷えなどを引き起こします。

睡眠を制するものは、健康を制す！と言われるように、こころとからだの健康のために睡眠は欠かすことができません。睡眠について詳しく学んで、今より健康的な生活を手にしてみませんか。

令和 11/6 木
7年

14:00～15:30

(13:30 受付開始)

福島区役所 6階 会議室

(大阪市福島区大開1-8-1)

保健師の
“ミニ健康講座”
もあります

参加費 **無料**

対象者 **大阪市内在住、在勤の方**

定員 **70名(先着順)**

～講師～



にしぐち まさき
西口 昌樹先生

西口診療所 院長
(大阪精神科診療所協会 理事)

お
申
込

10/1(水)～11/5(水)までの期間に電話か来所にてお申込みください。

(定員に達した時点で終了します)

福島区保健福祉センター 保健活動 区役所2階23番 **06-6464-9968**

【主催】大阪市福島区保健福祉センター／公益社団法人 大阪精神科診療所協会 【共催】公益社団法人 日本精神神経科診療所協会

※開催当日、午前11時の時点で大阪市内に特別警報または暴風警報が発令されている場合は中止になります。

※申込みいただいた際の個人情報は他の目的には使用いたしません。

