

第77回 いきいき健康講座のお知らせ

寝苦しい夏を健康に乗り切ろう!

『睡眠』の基礎知識



【日時】2019年 8月 6日 (火)

14:45~15:45

【場所】まはえ地域交流室

(静岡市葵区山崎2-2-8 まはえ1階)

【お話】横山 拓先生

(内科・循環器科 まはえクリニック院長)

予約不要
参加無料



気温、湿度が上昇する夏。

寝苦しく、良質な睡眠がなかなかとれない! なんていう
悩みも少なくないのではないのでしょうか?

睡眠の質を高め、健康リスクを回避していきましょう。

睡眠不足が引き起こす症状、質を高めるための工夫、そして
気になるシニア世代の睡眠に関しても分かりやすくお話して
下さいます!



『健康寿命』を意識して、いつまでも自分らしく

いきいきと過ごしていきましょう!

有意義なお話ですので、お知合いお誘い合わせの上どうぞ参加下さい!



転倒予防で健康寿命を伸ばしましょう!
毎週水曜10時半『でんでん体操』開催中

静岡市葵区山崎2-2-8

一般社団法人 まはえ倶楽部

TEL: 054-207-8966

www.mahae-shizuoka.jp

まはえ静岡

検索

※申し訳ございませんが駐車場には限りがございますので、
お近くの方は徒歩、自転車でのご協力お願い致します。



