

# 白石市医師会 市民公開講座

日時

平成 29 年 3 月 28 日(火) 18:30 ~ 19:30 (開場 18:00)

場所

しんきんホール(仙南信用金庫本店)白石市沢端町 1-45

## 質の高い眠りを得る秘訣 お教えします!

演者

東北大学大学院医学系研究科 老年・在宅看護学分野

教授 尾崎 章子 先生

司会

仙南サナトリウム

院長 本多 修 先生

**入場無料**

**事前申込不要**

どなたでもお気軽に  
ご参加ください。

あなたはよく眠れていますか? 睡眠はからだやこころの健康のバロメーターです。ふだんの睡眠に対する考え方やとらえ方、生活習慣をほんの少し変えることで睡眠が改善するコツについてご紹介します。

