

みのり大学美和学級公開講座

高齢期の睡眠講座

(全1回)



「眠りが浅い…」、「朝の目覚めが早い…」

そう感じたことはありませんか？

高齢者は加齢により眠りが浅くなる傾向があり、

高齢者に多い疾患の影響も伴い、**不眠や睡眠障害**が
みられやすくなるそうです。

日常生活での睡眠の重要性や健康への効果を学び、
睡眠に関する生活習慣を考えてみましょう。

12/18(水) 13:15~15:30

※「みのり大学」受講生と一緒に聴講します。講座の前にみのり大学の歌や事務連絡がありますので、あらかじめご了承ください。

場 所：北部生涯学習センター美和分館（アカデ美和）
第3、4集会室

対 象：どなたでも20人

会 費：無料

講 師：青田 安史 氏（常葉大学健康科学部静岡理学療法学科 教授）

申 込：11月13日（水）13:30～【申込順】

電話で北部生涯学習センター美和分館へ

お申込みください。TEL:054-296-7122

静岡市北部生涯学習センター美和分館(アカデ美和)

〒421-2113 静岡市葵区安倍口団地 5-1

静岡市生涯学習センターHP:<https://sgc.shizuokacity.jp/>