

健康を守る!

『睡眠の話』

～市民講座のご案内～

特定医療法人誠仁会 大久保病院
院長 山村 誠

毎日、よく眠れていますか？眠ることは、心と身体の健康にとっても大切です。良い睡眠には、量（時間）と質（休養感）が重要となり、朝目覚めた時に感じる“休まった感覚”は、良い睡眠の目安となります。

この度の市民講座は、『睡眠の話』をテーマに、パラマウントベッド（株）より講師をお迎えし、“ぐっすり眠ってスッキリ目覚めるコツ”を詳しくお話していただきます。多数の参加をお待ちしております。

第1回 5月9日（土） 13:30～14:30

テーマ：『睡眠の話』

講師：パラマウントベッド（株）



第2回 5月16日（土） 13:30～14:30

テーマ：睡眠の話 ー運動・食事 ちょっとしたコツー

講師：大久保病院 理学療法士・管理栄養士

会場：大久保北コミュニティ・センター

明石市大久保町大窪 2030 ☎078-935-3588

参加費：無料

定員：50名

お申し込み：参加ご希望の方は、下記申込用紙に必要事項をご記入の上、
外来受付にてお申し込みください。

お電話での申し込み（お問い合わせ）も可能です。

大久保病院 ☎078-935-2563

（平日 14:00～16:00 の時間帯でお願いします）

締め切り：5月8日（金）



※印刷用※

◆市民講座 参加申込書◆

お名前： _____

☎： _____