



睡眠について

よい眠りをもたらすために

よい眠りについて学び、健康な体づくりに生かしませんか。

日時

令和2年11月12日（木曜日）
午後2時から午後3時30分まで

会場

中央市民サービスセンター洋室4（秋田市役所3階）

内容

よい眠りをもたらすために
・睡眠の知識
・眠るための仕掛けづくり
・睡眠との上手な付き合い方

対象

秋田市民

定員

先着20人

参加費

無料

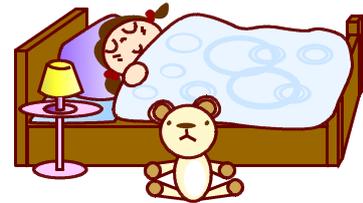
持ち物

筆記用具

講師

上村 佐知子 氏

秋田大学大学院医学系研究科 保健学専攻 理学療法学講座 准教授



受付期間：10月19日（月曜日）から 定員になり次第終了

問合せ・申込み

秋田市教育委員会 生涯学習室 電話 018-888-5810
午前8時30分から 午後5時15分まで

生涯学習室「市民大学講座」のホームページをご覧ください。

URLは <https://www.city.akita.lg.jp/kurashi/shakai-shogai/1008476/1010905.html>

「秋田市トップページ」→「広報ID検索」→「1010905」と入力→「市民大学講座」

※新型コロナウイルスの影響等により中止となる場合があります。
※マスクをお持ちください。