

睡眠～眠りと健康～ 講座

よい睡眠で健康に長生きしよう！！

深い眠りが得られず、昼間に眠気が強かったり、集中力が低下したり、体がだるかったり、朝の目覚めがスッキリしなかったりしていませんか。いびき、睡眠時無呼吸症候群などの睡眠障害、良質の睡眠の取り方等、睡眠の専門医：佐々木文彦氏をお迎えしての講座です。

<開催概要>

日 時 : 2015年 12月6日(日) 13:30~15:00
(開場:13:00)

場 所 : 岐阜メモリアルセンター・第1会議室

講 師 : 佐々木文彦氏 藤田保健衛生大学 呼吸器内科・アレルギー科 客員准教授
医療法人SRA・名古屋睡眠呼吸障害研究所
■たかおかクリニック:理事長・院長
■とくしげ呼吸器クリニック



募集人数 : 30名(先着順)

参加対象 : 睡眠に興味のある方なら誰でも参加できます。

参加費 : **無料**(資料も用意します) 持ち物: 筆記用具

申込方法 : 下記「お問い合わせ先」まで電話・E-MAILにてお申込みください。

希望講座名・氏名・電話番号 を明記ください。

申込締切 : 12月6日(日)当日まで

お問い合わせ先

岐阜メモリアルセンター・トレーニング室

☎ : 058-215-7714 ✉ : gifu-mc@n-reco.co.jp

公益財団法人岐阜県体育協会 〒502-0817 岐阜市長良福光大野2675-28