

タニタ健康セミナー

心地よい睡眠のために

～ぐっすり眠れてすっきり目覚める快眠のコツ～

日時：令和7年2月21日(金)

時間：14:00～15:00

(開場 13:30)

場所：コスモシアター中ホール

参加費：無料

定員：当日受付 先着300名



参加者アンケートにご回答
頂いた方に「貝塚市健康
づくり推進委員会」特製のつ
げさんポーチ（非売品）を
プレゼント！

※ぬいぐるみは含みません



講師：島田 保子

株式会社タニタヘルスリンク 保健師

本セミナーでは、睡眠のメカニズムや睡眠と健康や疾患との関連についてお伝えします。快眠への道として、食事、運動、入浴等の生活リズムを整えて睡眠の質を高める方法についてクイズを交えて学んでいただきます。

主催：貝塚市健康づくり推進委員会

問合せ先：事務局（貝塚市健康推進課）

電話:072-433-7091、FAX:072-433-7005