

厚生連

健康塾のご案内

先着
30名

J A 鹿児島県厚生連では地域の健康増進活動の一環として、地域の皆さんと一緒に健康に関することを勉強しようと「健康塾」を開いています。

今回のテーマは、人生の3分の1の時間を占める「睡眠」です。睡眠は健康な毎日を支えるためにとっても重要な役割を担っていますが、国民の5人に1人は何らかの問題を抱えているといわれています。今回は睡眠の基礎知識や睡眠の病気について分かりやすく説明します。ぜひご参加ください。

受講料は無料ですが、先着30名となっておりますので、早目に電話でお申し込み下さい。

なお、今後も様々なテーマで定期的を開催してまいりますので、ご期待下さい。

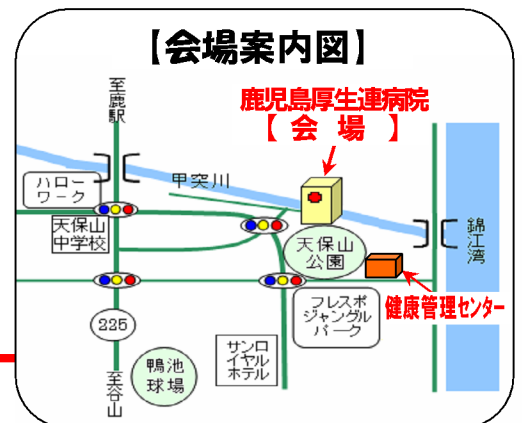
日時：平成24年6月16日(土)
午後2時～3時

会場：厚生連病院別館（駐車場有）
3階研修室

申込先：☎ 099-806-1101
（受付時間：月～金曜日 午前8時30分～午後5時）

テーマ：睡眠とその病気について

講師：城間 清美
【厚生連病院 看護師】
（日本睡眠学会認定検査技師）



J A 鹿児島県厚生連

（鹿児島厚生連病院・健康管理センター・生活習慣病センター）