

健康は良い睡眠からって
伝えんと！

すっきり起きて
えっほほ！ほ。



令和 7 年度八幡浜市心の健康づくり事業

心の健康講演会 (オンライン睡眠学講座)

質の良い睡眠で心も体も元気に

講師 志村 哲祥 先生

東京医科大学睡眠学講座 教授
(公)神経研究所 睡眠健康推進機構 睡眠健康特別推進員



令和 7 年 7 月 23 日 (水)

13 : 30 ~ 15 : 30 (受付 13 : 15 ~)

場所：八幡浜市保健センター 4 階多目的ホール
(八幡浜市松柏乙 1 1 0 1 番地)

「心地よい眠り」と「スッキリした目覚め」で健康を
維持するための良い睡眠について、睡眠のプロに学ぼう！
心と体も程よくほぐれる「はつらつ介護予防体操」も体験してみよう！

申し込み・お問い合わせ Tel24-6626 Fax24-6652
(八幡浜市保健センター 成人保健係)

こちらからも申し込み OK



希望者には、保健師・栄養士の健康相談も行います。(事前に予約が必要です。)

八幡浜市アプリ版健康ポイント 200P 八幡浜市国保・後期高齢者健康ポイント 10P 獲得できる！