



みんなの
健康教室

「安眠 快眠 不眠」

「寝てばかりいるから終わらないんだよ。私なんか忙しくて眠る間もない。」と、そんなことを自慢しているあなたに一言。実は、作業の効率や腕前を上げるために睡眠はとても重要です。また、傷病や過労で痛んだ体の修復には、十分な眠りが欠かせません。海の向こうに渡って大活躍している某野球選手も「最優先するのはしっかり眠ることだ」と言っていましたよね。



講師

内科・脳神経内科
やざわ まさのぶ
矢澤正信

日時

2024年 10月3日 (木)

15:00~16:00

場所

富士見高原病院 4階 大会議室

諏訪郡富士見町落合11,100番地 JR富士見駅から徒歩7分

事前のお申し込みは不要です

※富士見町健康ポイント対象教室です。



[お願い] 体調の管理、マスクの着用等の感染対策を講じて、ご参加下さい。

お問い合わせ 富士見高原病院 TEL.0266-62-3030