

平成31年4月9日

三木サテライトセミナー参加者募集

『楽しく学んで、楽しく実践！やさしい健康講座～睡眠のはなし～』

日時 : 平成31年4月22日(月) 13時30分～15時00分

場所 : サンサン館みき (香川県木田郡三木町大字氷上2940番地1)

定員 : 50名程度

講師 : 医学部衛生学 准教授 宮武 伸行 (みやたけ のぶゆき)

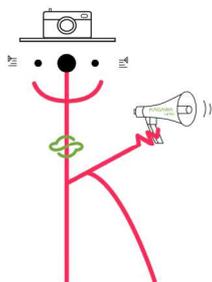
申込先 : サンサン館みき TEL : 087-891-0333 FAX : 087-891-0339

その他 : 受講料無料

※受講は事前申し込みが必要です サンサン館みきまでお申込みください

講義内容

睡眠はだれもが行う生活習慣のひとつで、神経、免疫、内分泌等さまざまな体の機能と深くかかわっており、私たちの健康の保持増進には欠かせないものです。睡眠に問題があると高血圧症、心臓病、脳卒中等の生活習慣病の危険が上昇するとされています。上手な睡眠のとり方を説明します。



■申込み先

サンサン館みき

TEL:087-891-0333 FAX:087-891-0339

■問い合わせ先

香川大学 学術・地域連携推進室

地域・産学官連携推進グループ 井下

TEL : 087-832-1368 FAX:087-832-1357