

『睡眠セミナー』参加者募集！

1 睡眠の役割と仕組み



睡眠でこんなお悩みありませんか？

- 布団に入ってからなかなか寝付けない。。
- 夜中、同じような時間に目が覚めてしまう。。
- 昔より寝れなくなったかな。。
- 寝不足で日中の眠気がつらい。。



ちょっとした**生活習慣の見直し**で改善するかもしれません！

永平寺町では、町民の皆様が生涯にわたって健康で幸せな生活ができるよう、壮年期からの総合的な健康づくりを進めるとともに、健康自立支援の観点から高齢期における介護予防やフレイル対策の取り組みを推進しています。

「睡眠セミナー」は、町民の皆様が『睡眠』の視点からご自身の健康づくりや介護予防について考え、食事や適度な運動などにより、生活習慣を見直す動機（きっかけ）づくりに繋げることを目的に開催します。併せて、ICTを活用してご自身の睡眠状況が見える化し、3か月間で睡眠改善を促す「睡眠改善プログラム」の参加者を募集しています。（裏面をご覧ください。）

概要

対象者

永平寺町在住の方

実施日時

2024年6月9日（日） 10時00分～

※全3回の開催を予定しています。 2回目：2024年8月中下旬 3回目：2024年11月中下旬

場所

永平寺開発センター 消防ホール

定員

50名

問合せ先
申込み先

永平寺町役場 福祉保健課 電話番号：0776-61-3920（平日8時30分～17時15分）

参加無料

ぜひご参加
ください。