

知って得する眠りの秘密

～不眠の対策と予防～

最近寝つきが悪い、夜中や早朝に目が覚める、熟睡感がない。

そんな経験はありませんか？

睡眠のメカニズム、安眠するコツなどを知り、

あなたも今日から良い睡眠を！

ZZZ



入場
無料

平成28年 **1月23日(土)** 14:00～16:00
(開場13:15)

会場

みどりアートパーク

(緑区民文化センター) 緑区長津田二丁目1番3号

講師

医師 **井上 雄一 先生**

医療法人絹和会 睡眠総合ケアクリニック代々木 理事長

定員

320名(当日先着順。ただし入場整理券が必要となります。)

入場整理券は当日12:00～会場にて配布します。お一人様1枚までで、なくなり次第配布を終了します。



講師紹介

睡眠障害の診療、睡眠と健康との関係の研究、啓発、教育など多方面から睡眠に取り組むエキスパート、厚生労働省が後援する「睡眠時無呼吸症候群発見プロジェクト」の代表顧問。

NHK「ためしてガッテン」やテレビ朝日「ワイド! ス克蘭ブル」他、多数出演。著書は『ササッとわかる「睡眠障害」解消法』など。

東京医科大学卒業。 2008年～東京医科大学 睡眠学講座 教授(現職)。
医療法人絹和会 睡眠総合ケアクリニック代々木 理事長(現職)。
日本睡眠学会理事。

※会場に駐車場はございませんので、ご来場は公共交通機関をご利用ください。

※手話通訳があります。必要な方は受付でお伝え下さい。



平成27年度 緑区心の健康づくり推進事業 講演会

お問い合わせ／緑福祉保健センター

電話:045-930-2434

高齢・障害支援課 障害者支援担当

FAX:045-930-2435