

講演会

健康いこま21・食育推進計画
キックオフイベント

睡眠の質を向上させる 生活習慣

～知っているようで知らない睡眠のはなし～

睡眠の質を高めるコツや睡眠と健康の関係、また生活習慣病との関係など、
睡眠の重要性を学び、今より健康的な生活を手に入れましょう。



参加費用

無料

定員

250名

〈事前申込制〉

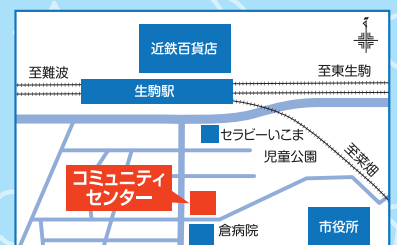
日時 令和7年 **7/26(土)**

午前10時～午前11時30分(午前9時30分 開場)

場所 **コミュニティセンター 文化ホール**

生駒市元町1丁目6番12号(生駒セイセイビル内)

※当日会場には駐車場はございません。公共の交通機関をご利用の上ご来場ください。



対象

生駒市内に在住または市内へ通勤・通学している人

申込方法

電話、または市のホームページから事前にお申し込みください。
TEL.0743-75-1002

講師

奈良県立医科大学 疫学・予防医学講座 佐伯 圭吾 医師

お申し込みは
コチラ



市のホームページ

／ 講演会に参加で「まちのコイン」を進呈 ／