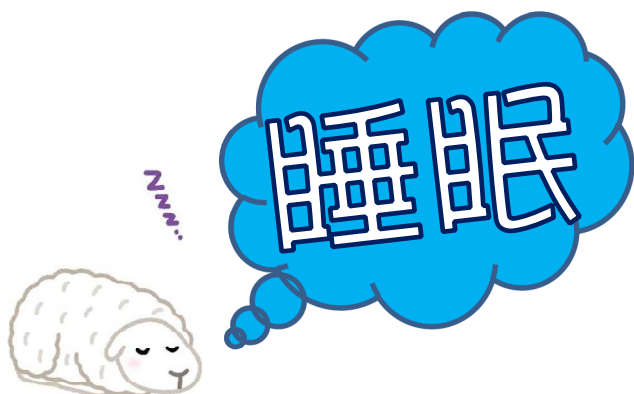


～健康と睡眠～



から考える 生活習慣

睡眠の事でお困りではありませんか？
睡眠の質を上げて免疫力をUP！
自分の睡眠を見直して
正しい生活習慣を身に付けましょう！



講 師 : 保野 孝弘 先生

(川崎医療福祉大学 医療福祉学部 臨床心理学科 教授)

日 時 : 令和5年2月25日(土)
10:00～11:30

**受講料
無料**

対 象 : 岡山市在住の高校生以上の方

定 員 : 30名程度

場 所 : 西ふれあいセンター 3階 ふれあいホール

申込締切 : 令和5年2月15日(水)必着

安全・安心ネットワークとは

岡山市が進める安全・安心ネットワークとは、生活する地域を自分たちの力で守り育てるため、各種地域団体やグループの方々が幅広く連携し、「防犯」「交通安全」「防災」「環境美化」「地域福祉」「健康づくり」などの地域の課題解決に向けた取り組みを充実させて、より活発な活動を行うためのネットワークです。

※今後の市内における新型コロナウイルス感染状況により、講座を中止する場合があります。