

## こころの健康講座

# 質のよい眠りで健康に part2

昨年、好評だった「眠りについての講座」を今年も開催いたします。  
睡眠は私たちの生活にとって、とても大事な要素の一つです。「睡眠の質」を学ぶことで体も心も健康になれる講座です！  
皆さんぜひ、ご参加ください。

日 時：令和8年2月16日(月) 午後1時30分～3時まで

会 場：おぐにコミュニティセンター 1F 大会議室

内 容：眠りと脳の関係、無呼吸症候群、眠剤の上手な付き合い方

講 師：オフィス・エヌ 南雲陽子氏（ヘルスカウンセラー、薬剤師）

対 象：どなたでも（眠れず困っている方大歓迎!）

定 員：20名（申込期間…1/15～2/9 まで）

参加費：無 料

申込先：おぐにコミュニティセンター 担当：鈴木  
TEL95-3575（平日 9:00～16:00）



主 催：おぐにコミュニティ協議会 生涯学習部会  
共 催：南部地域事務所 保健担当