

健康講座：睡眠について

中谷英夫先生（結城病院副院長）



あなたは、眠れていますか？

自分にとっての必要な睡眠ってどれくらい？

短時間でも元気、長時間でもだるい...

睡眠時間だけじゃないような気がしませんか？

私たちにとっての必要な睡眠とは何か

わかりやすくお話しします。

日時 7月26日（金） 13:30～14:30

場所 円光寺3-21-7 結城病院内デイケア

電話 076-241-8228（事前連絡は必要ありません）

どなたでも参加可能です。

参加費は無料です。お薬がわかるものなどお持ちの方は
ご持参くださればより理解が深まります。

講座終了後、希望の方は空き病室など見学できます。

