



# 健康に暮らすための 「よい眠り」

参加費  
無料

最近このような  
症状はありませんか？

なかなか眠れない…

途中で目が覚めてしまう…

朝起きてもぐっすり寝た感じがしない…



金沢区幸せお届け大使  
ぼたんちゃん

良い眠りのポイントを学んで  
より健康的な生活を目指しましょう！



講師 太田睡眠科学センター所長  
千葉 伸太郎 医師

【講師profile】

昭和63年東京慈恵会医科大学を卒業。  
米スタンフォード大学にて客員講師を務め、  
平成25年4月現職太田睡眠科学センター所長に就任。日本睡眠  
学会理事(事務局長)、Sleep Surgery研究会 代表世話人

日 時：

2023年12月19日(火)

14:30~16:00(受付開始14:00)

▼電子申請申込みはこちら

場 所：

金沢公会堂 講堂 (金沢区泥亀2-9-1)

申込み：

事前申込み【参加費無料】定員先着200名



11/13(月)9時~12/15(金)17時の期間に電話・電子申請のいずれかでお申込みください。  
※手話通訳が必要な方は12/1(金)までに事前申し込みが必要です。

【お問い合わせ】金沢福祉保健センター 福祉保健課健康づくり係  
(TEL:788-7840 FAX:784-4600)