

夜中に目が覚めませんか？

ぐっすり眠るコツ お話しします

八千代町 健康づくり講演会

睡眠の専門家が、今日からできる
快眠のヒントをやさしくお伝えします。

参加
無料



日時

11月6日

金

午後1時30分～



会場

八千代町中央公民館
大ホール

申し込み方法

組合を通して申し込み

別紙「健康づくり講演会
参加申込書」に必要事項
をご記入のうえ、組合長
を通して副区長へご提出
ください。



個人で直接申し込み

10月8日（木）までに
直接、健康増進課（保健
センター）へお申し込み
ください。



講師



中島 俊 准教授

国立大学法人筑波大学
国際統合睡眠医科学研究機構

同時開催

午後0時15分～午後1時25分

八千代町食生活
改善推進協議会

八千代町薬業組合

古河ヤクルト
販売株式会社

申し込み・問い合わせ

八千代町健康増進課（保健センター内）



0296-48-1955

午前8時30分～午後5時（土日・祝祭日除く）