

# 東 淀 川 区 医 師 会

## 第 1 回健康づくり教室のご案内

我々は一生涯の約 1 / 3 を寝てすごします。睡眠は生きていく上でとても大切なものなのです。十分な睡眠をとらないと身体に様々な異常が出てきます。睡眠障害のうちで特に不眠症に焦点を当てて、睡眠の大切さや、不眠がもたらす影響、安眠のためのヒントなどを、クイズを交えてわかりやすくお話しいたします。

### 記

日時：**平成24年4月11日（水）午後2時～**

会場：**東淀川区医師会館 3階講堂 豊新2-3-7**

演題：**「ぐっすり眠れてますか？」**

**岡部内科クリニック、東淀川区医師会 理事**

**岡部 登志男 先生**

※参加ご希望の方は事前に東淀川区医師会までお申込下さい。

電話 **6320-2226**

※入場は無料です。

主催：東淀川区医師会  
参画：健康づくり区民会議