

# 市民講座のお知らせ

## 2025年1月15日(水)

14:00~14:40

### 「健康と睡眠について考えよう」

講師：東洋羽毛北関東販売株式会社 新矢 昭吾 様

(社) 日本睡眠教育機構認定 上級睡眠健康指導士

14:40~14:50

### 「睡眠とストレッチ」



講師：蓮田一心会病院 理学療法士 齋藤 憲一

14:50~15:00

### 「睡眠と栄養」



講師：蓮田一心会病院 管理栄養士 増岡 広美

開場：13:30~ 開催：14:00~

場所：蓮田一心会病院 2階 待合室

お問い合わせ：平日 10:00~17:00/土 10:00~12:00

蓮田一心会病院 総務課 ☎048-764-0615

🌸市内・市外にお住まいの方どなたでもご参加ください🌸

参加費  
無料  
自由参加

駐車場に限りがありますので

徒歩や自転車、公共交通機関でお越しください

HASUDA  
ISSIN  
KAI

医療法人社団 愛友会  
蓮田一心会病院  
HASUDA ISSIN-KAI HOSPITAL