

眠りの重要さと 今日から試せる 快眠法



ウェルビーイング
で Well-being

みなさん、日々の眠りを大事にしていますか？
毎日の眠りは、健康維持にも大きく影響しています。
今回の健康づくり講演会は、睡眠健康指導士などでご活躍の
大木 都（おおきさと）先生をお迎えします。
睡眠を知り、快適な眠りにつながましょう。

日時 令和7年2月22日（土） 10：30～12：30
場所 中札内文化創造センター
参加費 無料（先着5名まで託児も可能です）
申込 インターネットからまたは福祉課へ電話予約（0155-67-2321）
（<https://www.harp.lg.jp/g2vikki1> または右記二次元コード）



講師 上級 睡眠健康指導士
おおき さと
大木 都 先生



上級睡眠健康指導士、睡眠寝具環境指導士、漢方養生指導士などの各種指導資格を持ち、日本初のGoogle公式Fitbit Friendと認定されている方です。

テレビでお馴染みの睡眠博士や、医師との研究活動も豊富で、年齢を問わず、忙しい日々の中でも続けられる健康づくりを研究・実践し、より快適になる方法を紹介しています。

聞ける快眠メディア「睡眠養生」編集長

睡眠養生

suimin-yojo.jp



問合せ 中札内村福祉課保健グループ
電話 0155-67-2321（平日8:30～17:15）

