

安眠をもとめて、毎夜お布団の中で漂流？

# もしかして、 睡眠難民？！



多くの方が、自分は良く眠れていないと感じているようです。睡眠が大切なのはわかっているけれど、どうしたらよく眠れるのかわからない。

そんな不眠を快眠にするために、「未病」の改善から始めてみませんか。 \*未病とは、健康と病気の状態のこと。

- 日 時：平成29年2月6日（月）14:00～15:30
- 会 場：神奈川県予防医学協会 6階人間ドックフロア
- 講 師：朽久保 修（神奈川県予防医学協会 循環器病予防医療部部长  
横浜市立大学名誉教授・特任教授）  
小林 辰也（神奈川県予防医学協会 健康運動指導士）  
今井 愛（神奈川県予防医学協会 管理栄養士）  
\*眠りにつきやすい呼吸法や栄養についてもお話します
- 参加費：1,000円
- 定 員：50名（事前お申込み・先着順）



### <交通アクセス>

- みなとみらい線  
日本大通り駅下車（徒歩3分）
- JR京浜東北線・根岸線  
関内駅 南口下車（徒歩5分）
- 横浜市営地下鉄線  
関内駅 市庁舎方面下車（徒歩5分）



お申し込みは 神奈川県予防医学協会 健康創造室 企画課  
TEL 045-641-8505



たしかめましょう健康