

NEWS (PRESS) RELEASE

平成 30 年 5 月 25 日

健康福祉部 介護・総合相談支援課

タイトル	介護予防講演会「快眠・快食生き生きライフ！～ぐっすり眠るヒント～」開催
概要	<p>志摩市では毎年度、一般市民や高齢者の介護予防活動を支える方々（お達者サポーター、民生委員、自治会役員、老人クラブ役員の皆さんなど）を対象に介護予防に関する様々なテーマで講演会を開催しています。</p> <p>介護予防のために重要とされる健康的な生活習慣を身につけるうえで、睡眠は大切な要素となります。</p> <p>そのため今回は「快眠」をテーマとし、講師に高齢期の健康づくりのための睡眠について具体的な改善方法をご講演いただきます。</p> <p>【講師】上級睡眠健康指導士 中井久（なかいひさし）歯科医師</p>
開催日	平成 30 年 6 月 16 日(土)
開催時間	開場：9 時 00 分、開演：9 時 30 分、終了：11 時 30 分予定
開催場所	志摩文化会館 大ホール
主催	志摩市
後援	
協賛	
その他	
参考HP	
お問合せ先	志摩市 健康福祉部 介護・総合相談支援課 地域包括ケア推進係 山本 TEL 44 - 0284、FAX 44 - 5260