

知っているようで知らない睡眠のこと！

身も心も健康に過ごすための睡眠とは？

健康づくりに睡眠休養感とは？

睡眠の役割は？

適正な睡眠時間は？

年齢と睡眠の関係は？



井上 雄一 氏

《 睡眠総合ケアクリニック代々木 》

10月8日（水）14:00～15:30

受付時間 13:30～

【対象】 区内在住・在勤の方

【定員】 140名（先着順）

【会場】 セシオン杉並 第8・9・10集会室

* 右記QRコードより申し込みください。

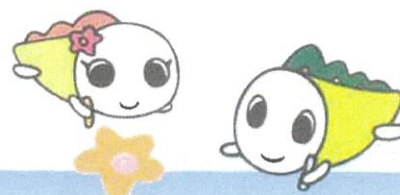
<https://logoform.jp/form/Y4gR/1113309>



または

* 電話で（03-3391-0015）荻窪保健センターまで
お問い合わせください。

* 筆記用具・水分をお持ちください。



《 問い合わせ先 》 03-3391-0015

杉並保健所 保健サービス課（荻窪保健センター） 介護予防担当

会場案内図

会場名 セシオン杉並 (高円寺地域区民センター)

住所 杉並区梅里 1-22-32

交通手段 東京メトロ丸ノ内線 東高円寺駅下車徒歩5分
新高円寺駅下車徒歩7分

- ・ 都営・京王バス

(阿佐ヶ谷駅発・渋谷駅行き、渋66)で「高円寺陸橋」下車徒歩2分

(渋谷駅発・阿佐ヶ谷駅行き、渋66)で「セシオン杉並前」下車徒歩2分

- ・ 関東バス

(中野駅・五日市街道営業所間、中35)

(中野駅・吉祥寺駅間、中36)で「杉並車庫前」下車徒歩5分

- ・ 都営バス

(王子駅・新宿駅西口間、王78)で「高円寺陸橋」下車徒歩2分

(新宿駅西口発・新代田駅行き、宿91)で「高円寺陸橋」下車徒歩2分

(新代田駅発・新宿駅西口行き、宿91)で「セシオン杉並前」下車徒歩2分

