



くらしに役立つ

睡眠と



健康の知恵袋

睡眠についての正しい知識、よい睡眠をとるためのポイントを紹介します。会場では、健康チェック体験も実施します。

2026年

6.3 水

14:00-15:30
(開場 13:30)

参加無料

場所

多目的ホール

定員

80名

講師

明治安田 桜町営業部 総務課長
野口 萌

プログラム

- | | |
|-----------------|---|
| 13:30 | 開場・受付 |
| 13:30
~14:00 | 健康チェック体験
老化物質の蓄積状況や自律神経の活性度の測定など、健康チェックコーナーを講座前後の時間にご利用いただけます。 |
| 14:00
~15:00 | 睡眠講座 |
| 15:00
~15:30 | 健康チェック体験 |
| 15:30 | 閉場 |

お申し込み方法

メール または 図書館2階カウンター

メール宛先：kikaku@lib.city.nagasaki.nagasaki.jp

①件名：「睡眠」

②本文：「氏名（ふりがな）」「電話番号」

※個人情報は、不動技研ながさき市立図書館が本講座に関するもののみに使用し、適切に管理いたします。