

ぐっすり眠って健康寿命を延ばそう！

インターネットや24時間営業の普及等、生活が不規則になりがちな現代社会においては、不眠などの睡眠障害の方が多くいらっしゃいます。これをそのままにしておくと高血圧などの生活習慣病を引き起こす恐れがあります。健康で元気な毎日を過ごすためには、よい睡眠が非常に大切です。よい睡眠でぐっすり眠るためにはどうすればよいかをこの健康講座をとおして学びましょう！



- 日時 **平成30年12月9日（日）** 開場 10:00 開演 10:30～12:20
- 場所 鹿児島市永吉 1-30-1 **鹿児島アリーナ 会議室**
- 定員 80名（申し込み順）
- 受講料 無料（車でお越しの方は駐車料金 300円が必要となります）

☆☆プログラム☆☆

（Ⅰ）かごしま高岡病院院長 高岡俊夫先生講演会

『ぐっすり眠って健康寿命を延ばそう！』

（Ⅱ）鹿児島アリーナ 古賀和彦チーフトレーナー

おうちで出来る簡単な健康体操

- 申込方法 開催要項をご確認の上、別紙申込書に必要事項を記入して鹿児島アリーナ窓口へ直接お申込みいただくか、お電話にてお申込み下さい。
- 申込先 **鹿児島アリーナ 健康講座係 099-258-4650**
- 申込期間 平成30年11月7日（水）～12月9日（日）8:30～21:00
なお、定員になり次第締め切らせていただきます。
- 服装 運動指導を行いますので身軽な服装でお越しください。