

令和7年度介護予防講演会

「睡眠と生活習慣病」を開催します

睡眠の知識を健康に役立てていただくため、今年度は「睡眠」をテーマに介護予防講演会を開催します。皆さんは普段、自分の睡眠状況にどれだけ関心を持っているでしょうか。睡眠不足が生活習慣病に与える影響について理解し、睡眠に関する具体的な改善策を学び、実践してみましょう。

1 日時

令和7年11月6日(木) 午後1時30分～3時30分

2 会場

福祉まちづくりセンター 3階 研修室1・2・3

3 内容

講演:「睡眠と深くかかわっている生活習慣病」

講師:諒訪 直人 氏(上級睡眠健康指導士・健康運動指導士)

定員:60名

4 添付資料 有 無

本件に関するお問い合わせ先



長野県伊那市 健康福祉部 福祉相談課 介護予防係
(課長) 城倉 (担当) 久保田
電話:0265-78-4111(内線)2359
FAX:0265-78-5101 E-mail:fsk@inacity.jp

令和7年度 介護予防講演会

睡眠と生活習慣病

～睡眠の知識を健康に役立てましょう～

自分の睡眠状況に关心を持っていますか？

睡眠不足が生活習慣病に与える影響について理解し、

睡眠に関する具体的な改善策を学び、実践してみましょう。



「睡眠と深く関わっている生活習慣病」

健康運動支援研究所 代表

講 師

諏訪 直人 氏

上級睡眠健康指導士・健康運動指導士

◆ 日 時 令和7年11月6日(木)

午後1時30分～3時30分
(受付 1時10分～)

参加費
無 料

◆ 会 場 福祉まちづくりセンター(旧伊那中央病院跡地)
3階 研修室1・2・3

◆ 申込み 申込締切 10月24日(金) 定員60名



下記までお申し込みください。

QRコードからもお申し込みいただけます。

申し込み
お問合せ

伊那市役所 福祉相談課 介護予防係 (福祉まちづくりセンター内)
担当 久保田
電話 78-4111(内線2359) 96-8140(直通)