

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～

自分の睡眠状況に関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

◆ 申し込み 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)