

「睡眠について考えましょう」

6月26日(月) 13時30分〜15時

■講師 / 名古屋市総合リハビリ

テーション事業団

木村 義幸 氏

■会場 / 名古屋商工会議所

3階第4会議室

■定員 / 25名

睡眠の質を高めるには、毎日同じ時間に起床し朝食を摂り、朝日を浴びることが効果的だそうです。今回は講師の先生と一緒に睡眠の質を高めるコツを考えましょう。「夜の睡眠時間より昼寝が長いが大丈夫か?」とか「寝る前に本を読んでもよいか?」とかいう疑問についてもご教示いただきますよう。



6月26日 教養講座実施風景 於：名古屋商工会議所3階第4会議室