



『高齢期の睡眠と健康』

「睡眠中に目が覚めて眠れない」、「朝早く目が覚める」
高齢期の睡眠はなんとも悩ましい。睡眠の発達的な
変化を知り、より良い眠りを得るための方法を考える。

講師 神戸大学大学院・人間発達環境学研究科
准教授 古谷 真樹（ふるたに まき）さん

日 時：令和4年11月1日（火）
午前10時～11時30分

受付開始：午前9時30分より

場 所：ウッディタウン市民センター 大集会室

募 集：120人（申し込み多数の場合は抽選）

受講料：300円

申し込み：令和4年10月17日まで右側の申し込みフォーム、
FAXまたは郵送で、住所・名前・電話番号を記入し
下記へお申し込みください。

※受講可否については申し込み締め切り後、通知します。



〈申し込みフォーム〉

〒669-1595 三田市三輪2丁目1番1号

三田市いきいき高齢者支援課

TEL：079-559-1587 FAX：079-563-7776

主催：三田市 運営団体：三田市生涯学習サポートクラブ