

快眠セミナー

睡眠の最新情報！

～心地よい眠りのためのヒントと習慣～

睡眠は、からだところを回復する働きがあり、食事や運動などの生活習慣と同じように健康に深く関わっています。質の良い睡眠のために必要な習慣、NGな習慣等、睡眠の最新情報について聞いてみませんか？

日 時	令和7年2月27日（木）受付：13時半～ 講演：14時～15時半
場 所	はさま未来館 2階大研修室
講 師	大分県立看護科学大学 精神看護学教授 影山 隆之 先生
そ の 他	無料送迎バス（※要予約） ☎097-582-1120 由布市健康増進課 締切：令和7年2月20日（木）まで 行き：ゆふいん福祉センター 12:30 ⇒ 本庁舎 13:00 ⇒ はさま未来館 13:25 ※帰りは講演会終了後、はさま未来館発を15:40発予定で同停留所に発着します

～参加特典～

明治安田生命提供

★骨健康度測定★

超音波を手首に伝播させ骨の強さを約40秒で算出します。靴下やストッキングを脱がないで気軽に骨の健康度チェックが可能です



★血管年齢測定★

血管の老化度合いを点数で表示します。



★お口の健康コーナー★

歯科衛生士によるお口のお手入れグッズの紹介

★健康マイレージ 1,000P★

★歩得500P★

※各種測定等は13時半～14時と講演終了後から20分間実施予定です

