

【令和7年度】中瀬協働センター「生きがい教室」(アクティブ・シニア講座)

令和7年5月15日(木曜日) 13:30~15:30 ホール

【「睡眠」と「健康」の知恵袋 講座】 講師：飯島栄里 先生(明治安田生命)

- ① 最適な睡眠を考える
- ② 良い睡眠のための睡眠環境

令和7年度の「生きがい教室」の開講式の後、明治安田生命の飯島栄里先生による【「睡眠」と「健康」の知恵袋】の講座を開催しました。毎日の睡眠がいかに関係にかかわっているのか教えて頂き、また、軽い運動をしたり、血管年齢の測定して頂きました。



