

# これはイメージ確認用の PDF データです

## ご注意

以下の PDF データは、仕上がりイメージの確認用です。

軽量化のために解像度を落としております。

そのまま入稿された場合、「PIXTA」等の透かし文字がそのまま印刷されてしまいますため、データ入稿にはご利用いただけません。

正しい入稿方法については、オンラインデザインご利用ガイドをご確認ください。

<https://raksul.com/guide/design/online-design/submit-data/>

第1期平取町健康増進計画  
(平取町いのち支える自殺対策計画)  
令和6年度こころの健康講演会



# 睡眠と健康



睡眠は健康のバロメーターの一つです。こころとからだの健康を保つために睡眠について考えてみませんか。

令和6年10月11日(金) 18:00～  
(開場 17:30～)  
ふれあいセンターびらとり 多目的集会室

【講師】

北翔大学 健康福祉学科  
教授 小田 史郎氏



プロフィール  
北翔大学生涯スポーツ学部健康福祉学科教授  
北翔大学大学院生涯スポーツ学研究科教授  
担当科目：休養・睡眠学特殊研究、特別研究指導

問合せ先

平取町保健福祉課保健推進係

TEL 01457-4-6112