

# 人生100年時代の 健康を支える睡眠

～こころとからだの  
健康を守る睡眠とは？～

講師

東京科学大学  
リベラルアーツ研究教育院

教授 駒田 陽子先生



日時

6月30日(火)  
13時30分～15時30分

場所

日本橋保健センター 4階 講堂  
(中央区日本橋堀留町1-1-1)

対象

区内在住・在勤者 40名程度(先着順)

申し込み  
お問い合わせ

6月3日(水)から  
電子申請または電話にて申し込み  
(定員に達し次第締め切り)

詳しくは  
HPへ



日本橋保健センター (平日8:30～17:30)  
TEL: 03-3661-5071