

KOMAGINO FESTIVAL 2024

駒木野フェスティバル 講演会

こころの健康に**大切な**

「睡眠」

こころの健康を維持するために最も大切な「睡眠」。

日本人の睡眠満足度は30%強といわれており、世界の中でも最低基準とのこと。

今回の講演会では睡眠の役割について再確認し、より良い睡眠の方法について一緒に考えてみたいと思います。

日程 2024年 11月23日(土・祝)

時間 11:00～12:30
※開場10:45～

場所 駒木野病院グリーンホール



講師

田 亮介

医療法人財団青深会
駒木野病院 副院長



お問い合わせ 042-663-2222(代表)

※定員になり次第、入場をお断りすることがございますので、ご了承ください