

質の良い睡眠でからだも心も健康に！

# 専門医が教える睡眠学

令和6年1月30日～2月13日(火)  
午前10時～正午 全3回

私たちの生活の大部分を占めている睡眠。  
睡眠のメカニズムや疾患、眠りに入りやすくなる体操について  
ご紹介します。より良い睡眠のための知識を、グループワーク  
を通して学びませんか？

## 対象

16歳以上 区内在住・在勤・在学の方

## 講師

鈴木 真由美 氏  
(東京女子医科大学 睡眠科 准教授)

## 定員

20名

## 教材費

無料

## 持ち物

筆記用具

## 申込方法

**12月15日(金)当日必着**

往復はがき又は台東区立社会教育センター・  
社会教育館ホームページにてお申込み下さい。

※はがきの記入内容などの詳細は広報  
たいとう11月20日号をご覧くださいか  
下記までお問合せください。

※定員に満たない場合は引き続き募集  
をすることがあります。

応募はこちら→



会場・お申込み・お問合せ

## 台東区立千束社会教育館

〒111-0032 台東区浅草4-24-13(千束小学校隣3F)  
TEL 03-3874-5450 ※月曜午前、祝祭日は休館