



睡眠をキホンから知ろう！

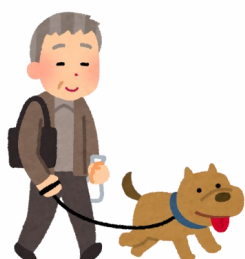
～中高年に多い睡眠障害を中心に～

年齢を重ねるにつれ、「寝つきが悪い」「夜中に目が覚めたらなかなか寝られない」など、睡眠に関する悩みを持つ人が多くなります。睡眠時間が極端に短くなると、肥満、高血圧、心疾患、脳血管疾患、認知症、うつ病などの発生リスクが高くなるため、質の良い睡眠を確保することは、健康を維持するうえでとても大切です。

睡眠のメカニズムや快眠のコツ（運動・生活習慣・食事など）を学んで、日々の生活に取り入れてみませんか。

○**令和8年2月19日(木曜日) 13:30～15:00**

- 講 師 いしかわ いちろう
石川 一郎 氏
(香川大学医学部精神神経医学講座講師)
- 場 所 **香川県立図書館 2階 研修室**
- 参加料 **無料**
- 募集人員 **30人程度(先着順)**
- 申込み **1月20日(火) 9:00～**
電話または県立図書館カウンターまで



※氏名と日中連絡のつきやすい電話番号をお聞きます。
なお、講座申込時にいただいた個人情報、講座以外に使用しません。

〈問い合わせ・申込み先〉
香川県立図書館

高松市林町 2217 - 19
電話番号 087-868-0567