

## 健康まえばし21講演会を開催します

本市の健康増進計画である「健康まえばし21」を多くの市民に広め、一人一人が「健康寿命の延伸」を目指して主体的な健康づくりに取り組めるよう、健康まえばし21講演会「専門医から学ぶ！快適睡眠講座」を開催します。

- 1 日 時 令和4年12月19日（月）午後1時30分（受付は午後1時から）
- 2 会 場 中央公民館 3階ホール（本町二丁目12-1）
- 3 講 師 医療法人高柳会 赤城病院  
せきぐち ひでのり  
関口 秀文 院長
- 4 内 容 20歳以上の前橋市民のうち、5人に1人が睡眠に問題を抱えています。多くの人を感じる睡眠の悩み、睡眠障害による生活習慣病への影響、快眠を促すための効果的な対策について講演します。
- 5 対 象 市内在住・在勤の人 先着180人
- 6 申 込 電話もしくは電子申請システムで申し込み。  
会場参加か後日動画配信を選べます。  
会場は12月14日（水）まで、  
後日動画配信は12月23日（金）まで。
- 7 料 金 無料



ホームページ



講師 関口 秀文院長

本件に関するお問い合わせ先

健康増進課 地域保健係

電 話 直通 / 027-220-5708