

# 健康と睡眠の講演会

## ～活動と休養のバランスから考える健康づくり～

睡眠は、こども、成人、高齢者のいずれの年代においても健康増進・維持に不可欠な休養活動です。日常生活における活動と休養・睡眠のバランスや快適な睡眠の工夫について一緒に考えてみませんか？

寝ているのに  
疲れがとれない・・・



よい睡眠って  
なに？

### 【講師】 助教：木村 夏実 氏

公立大学法人 福島県立医科大学 作業療法学科

- ◆ 日 時：令和8年11月5日(木) 13:30～15:00(13:00開場)
- ◆ 場 所：西郷村総合庁舎 ここからホール
- ◆ 対象者：村内に住所のある方
- ◆ 定 員：50名程度
- ◆ 参加費：無料
- ◆ 申込み：電話(0248-25-1115)、WEB、健康ほけん課窓口  
のいずれかにて11月2日(月)までにお申込みください。

WEBでのお申込みはこちらから➡

