

公開講座「暮らしと健康」

「いびき」や「日中の眠気」が気になる方へ
～睡眠の悩みと上手に向き合う～

開催日時：2025年**10月25日**(土)14:30～16:00

開催方法：**現地開催** 昭和医科大学横浜キャンパス
(横浜市緑区十日市場町1865)



地図

講師 **安達太郎先生**

昭和医科大学 保健医療学部 看護学科 教授

昭和医科大学 医学部 内科学講座 循環器内科学部門 兼任

昭和医科大学病院附属東病院 睡眠医療センター センター長

-無料-
参加費
託児・駐車場
あり

「いびき」や「日中の眠気」など、身近な睡眠の悩みが健康に与える影響や、その対策について、わかりやすくお話しします。

お申し込み方法

QRコードもしくはお電話でお申込み下さい

TEL: 045-985-6503

(お電話の受付時間：平日 午前9時～午後5時)

※「公開講座の申し込み」とお伝えください。

お申込み期日 2025年10月24日(金)

※駐車場・託児ご希望の方は2025年10月15日(水)までに
お願いします

事前登録QRコードは
こちら



<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdPv3GVpuln6pyXFnXmpZ0qHGDdncgJ0L7iaJdIfIGXhnSnMQ/viewform?usp=sharing&ouid=100235137582569897554>