

知って得する!

睡眠から見た 健康寿命の伸ばし方

11月20日(日)

10:30-12:00(開場:10:00)

会場:中央図書館3階集会室

定員:40人(要申込、先着順)

内容...

- ・睡眠と「鼻」の関係
- ・良質な睡眠のために
できること など

たかしままさゆき

講師:高島雅之さん

たかしま耳鼻咽喉科院長

金沢医科大学医学部卒業,同大学院卒業。

金沢医科大学講師を経て,2007年より現職。

- ・日本耳鼻咽喉科学会専門医
- ・日本睡眠学会専門医
- ・日本禁煙学会認定指導医

著書に、『専門医が教える鼻と睡眠の深い関係

鼻スッキリで夜グッスリ』(クロスメディア・パブリッシング、2021年)



申込

11月7日(月)9時30分から
直接または電話で
中央図書館 028-636-0231へ

※講座当日は、**マスクを着用**の上、ご参加ください

問い合わせ:

宇都宮市立中央図書館

宇都宮市明保野町7番57号 電話 028-636-0231 ファックス 028-639-0740