

医療職から学ぶ、明日からできる健康づくり

からだところを整える5つの習慣

第2回

ぐっすり眠るための生活習慣 ～眠りは整えられる～

ちゃんと眠れてる？



眠りの質を上げる生活習慣を知り、
ぐっすり眠れる体をつくりましょう

- 💡 睡眠の仕組み
- 💡 よくある誤解
- 💡 今日からできる快眠習慣

2026

10/17 土

14:00 - 15:30

13:30- 受付開始

会場：藍野大学短期大学部

参加費
無料



講師：奥野 修一

藍野大学短期大学部 講師
看護師

申し込み方法

右記QRコードから
お申し込みください



主催



藍野大学短期大学部

TEL:06-6621-7600

www.aino-jc.jp

〒545-0004

大阪市阿倍野区文の里3-15-47

後援：大阪市阿倍野区役所

