

私たちはなぜ眠るのか —睡眠リズムから自分の状態を知ろう—



睡眠は自分の状態を知るバロメーター！

質の高い睡眠は、疲労回復や美肌効果、集中力の高まり、生活習慣病の予防など、様々な良い効果があると言われています。しかし、不眠や昼夜逆転など、睡眠に関する悩みもよくありますよね。睡眠リズムの乱れは、心身の不調に必ずと言ってよいほどついてまわる現象で、心身の健康状態を知るバロメーターになっているのです。今回のセミナーでは、自身の健康状態について振り返り、睡眠についての正しい知識を身につけていただきたいと思います。質の高い睡眠を目指して、一緒に学んでいきましょう！

開催概要

日時 2022年1月31日（月） 13：30～15：30
場所 奈良若者サポートステーション
料金 無料 人数 8名程度

お問い合わせ

TEL 0742-22-5121

奈良若者サポートステーション
〒630-8213 奈良市登大路町38-1 奈良県中小企業会館2階