

つくばみらい市
令和7年度こころの健康づくり講演会

運動で眠りが変わる！

～ こころとからだを整える新習慣 ～

日々の忙しさの中、「疲れがなかなかとれない・・・」「ぐっすり眠れない・・・」
「気分が落ち込みがち・・・」などのお悩みを抱えていませんか？

じつは、“運動”が“睡眠”や“メンタルヘルス”の改善に役立つことをご存じ
でしょうか！？

講演会では、運動と良質な眠りとの関係などを解説しながら、簡単に取り
入れられる実践法もお伝えします。

(市内在住・在勤の方がご参加いただけます。)

日時

令和7年 **11** 月 **29** 日 (土)
10時00分～12時00分

会場

保健福祉センター 研修室兼会議室
(住所：つくばみらい市古川1015番地1)

講演者

獨協医科大学 基本医学 基盤教育部門 (健康スポーツ科学)

獨協医科大学病院 スポーツ医学センター

講師 えだ のぶひこ
枝 伸彦 先生



今こそ新習慣を始めて
みませんか！



【申し込み・問い合わせ】

つくばみらい市健康増進課

☎ 0297-25-2100

(8時30分～17時15分 土日祝日除く)

- 参加費 は 無料 です。
- いばらき電子申請・届出サービス (QRコード)
または 電話 からお申し込みください。



*定員 30名

*申込期限 11月25日(火)