

令和5年度 すぎと町民大学 第15回 「健康と睡眠」

令和6年1月27日(土)に、杉戸町役場において「健康と睡眠」をテーマとした講座を開きました。明治安田生命の青木様をお迎えして、質の良い睡眠について学びました。睡眠は、年齢を経るとともに短く浅くなるので、今の自分に最適な睡眠を見つけることが重要であることがわかりました。受講した学生は、良い睡眠のためには、生活リズムを整えることが大切なんだという感想がありました。

【青木 先生】



【講座の様子】

