



令和7年度 杉戸町医療講演会



意外と知らない 大人の睡眠と健康

心身の健康に不可欠な睡眠、しっかりとれていますか？
あなたにあった快眠のコツをお伝えします。



日 時：令和8年2月27日(金) 10:00～11:00

講 師：人間総合科学大学 人間科学部 健康栄養学科
鈴木 恵美 氏

場 所：杉戸町保健センター 1階 健診室

持ち物：筆記用具

対 象：杉戸町在住の方

定 員：30名 ※定員になり次第締め切り

申 込：1月5日～2月20日に杉戸町保健センターへ電話

☎ 0480-34-1188