

講座名・
テーマ

睡眠から始めるフレイル予防 ～ぐっすり眠って元気に若々しく～

大学院健康科学研究科心理学専攻博士後期課程 **山岡 香織**

フレイル予防において、睡眠は大切な習慣のひとつです。元気に若々しく年齢を重ねるために、今日から取り入れられる睡眠習慣をお伝えします。

| | | |
|-----|--------------------------|------------|
| 日 程 | 2026年9月26日（土）10：00～11：30 | 申込期限：9月19日 |
| 会 場 | 東広島キャンパス 251教室（2号館5階） | |
| 対象者 | 一般 | |
| 定 員 | 30名 | |
| 受講料 | 無料 | |