

60歳以上の3人に1人が睡眠に何らかの問題を抱えている

第3回睡眠セミナー 高齡社会の
睡眠障害

～睡眠の質を高める眠り方のコツ～

2019.2.16 (土) **18:00~19:30**
(開場 17:30~)

伊豆市民文化ホール(生きいきプラザ)

伊豆市小立野 38-2

講師紹介 **白濱 龍太郎**

医療法人社団賢仁会 杉山病院 副院長
医療法人 RESM 理事長・RESM 新横浜院長
順天堂大学医学部公衆衛生学 客員講師
財団法人国際交通安全学会 (IATSS) 特別研究員
ハーバード大学公衆衛生学 客員研究員

【著書】

- | | |
|-----------------------------|---------------------------------|
| ・睡眠時無呼吸症候群を治す (日東書院) | ・9割の不眠は夕方の習慣で治る (SB出版) |
| ・ビジネスマンの睡眠コントロール術 (幻冬舎) | ・良質な睡眠～睡眠と無呼吸症候群～ (内外出版) |
| ・病気を治したければ「睡眠」を変えなさい (アスコム) | ・ぐっすりの練習ノート (教育実務出版) |
| ・人生が劇的に変わる睡眠法 (プレジデント) | ・ビジネスマンのためのいつも「ぐっすり」眠れる本 (アスカ社) |
| ・誰でも簡単にぐっすり眠れるようになる本 (アスコム) | ・今日の治療と看護 (共著) (南江堂) |



申し込み 伊豆市健康支援課
お問合せ **TEL:0558-72-9861**

主催: 伊豆市 静岡中央銀行 中島病院グループ
裏面: 申し込み用紙



伊豆市げんきプロジェクト 第3回 睡眠セミナー参加申込書

☆電話 → 0558-72-9861

☆FAX → 0558-72-1196

☆ホームページの応募フォームから

☆スマホ・携帯での応募はこちら



下記のとおり、睡眠セミナーに申し込みます。

※ご家族・お友達など複数で参加希望の方は、代表者名をご記入ください。

ふりがな お名前		生年月日	
ご住所			
お電話		参加人数	人

※ご提供された個人情報は、げんきプロジェクト事業の案内や配布物送付のために使用し、伊豆市が適切に管理します。

