

-健康づくり講演会-

健康寿命を延ばそう ～ぐっすり睡眠に効果的な運動と食事～

10月31日 (木) 14:00～15:30

都万保健センター

11月 1日 (金) 10:00～11:30

隠岐の島町役場 町民ホール

講師

島根大学 人間科学部
地域包括ケア教育研究センター

宮崎 ^{りょう}亮 准教授



★お申し込みは不要で、参加は無料です。

★動きやすい服装でお越しください!

《問い合わせ先》

隠岐の島町役場 保健福祉課 健康係
電話:2-8562