

(報道発表資料)

令和6年7月31日
京都市東山区役所
健康長寿推進課
電話 075-561-9128

東山区役所 健康教室「すいみんワークショップ」開講

東山区では、中長期的なまちづくりの指針である「東山・まち・みらい計画2025」の下、健康寿命の延伸のため、区民の方が主体的に生活習慣の改善に取り組める環境整備を進めています。

この度、睡眠健康指導士(※)によるクイズを交えた睡眠の質改善に関するワークショップを開催しますので、お知らせします。

1 日時

令和6年9月11日(水) 午後2時～午後3時30分
(午後1時45分 受付開始)

2 場所

東山区総合庁舎北館3階 大会議室
(〒605-8511 東山区清水5丁目130-6)

3 内容

睡眠健康指導士による睡眠の質改善に関するワークショップ

4 対象

東山区内在住・在勤で、医師から運動制限を受けていない方

5 定員

20名(先着順)

6 参加費

無料

7 持ち物

水分補給用の飲み物、汗拭きタオル

8 申込方法

令和6年8月22日(木)から前日までに電話、FAX又は窓口にてお申し込みください。(受付時間: 平日午前9時～午後5時)

(裏面あり)

9 申込み・問合せ

健康長寿推進課（健康長寿推進担当）

TEL：075－561－9128、FAX：075－531－2869

※ 睡眠健康指導士とは、一般社団法人日本睡眠教育機構が養成する、正しい睡眠知識を社会の人々に伝え、国民の健康増進に寄与することを目的とした資格です。