

# 5月の芦屋病院公開講座

本事業は  
「あしや健康ポイント  
2023」  
の対象事業です！！



日時 5月11日(土) 午後2時～3時30分

会場 芦屋市民センター 401室

テーマ 睡眠について

講師 市立芦屋病院

緩和ケア内科

阪上 由香子 医師



睡眠による休養は健康維持に欠かせません。睡眠時間が極端に短いと、肥満や疾病のリスクが高まると指摘されています。良い睡眠を取るために、厚生労働省は「健康づくりのための睡眠ガイド2023」を策定しました。今回は、「睡眠ガイド」を踏まえ、睡眠に関する基本的な知識と生活上のポイントをお伝えします。皆様のご参加をお待ちしております。

## 2024年度上半期 芦屋病院公開講座のご案内

◇ 時間 午後2時～3時30分 定員 90人 受講 200円(1回)

月 日(曜)	場 所	内 容	講 師
6月8日(土)	芦屋市民 センター 401室	胆石症、急性胆のう炎について	外科 竹田 佑 医師
7月13日(土)		手術室って、どんなところ?	外科 南 正人 医師
8月3日(土)		認知症と生活習慣病	脳神経内科 片岡 政子 医師
9月	健康フォーラム(ルネサンス クラシックス芦屋ルナ・ホール)		

■直接会場にお越し下さい。

※感染症の影響や天候不良に伴い、講座を中止する可能性がありますのでご確認をお願いします。

■問い合わせ先 芦屋市立公民館 〒659-0068 業平町8-24 Tel.0797-35-0700