

= H30年度石川県高度・専門医療人材養成支援事業 =  
石川県民公開講座

参加  
無料

どなたでもご参加ください

元ちゃん保健室 講演会

# 『眠りがよくなる睡眠の知識』

講師 藤本由貴先生



金沢医科大学病院 呼吸器内科学  
金沢医科大学睡眠医学センター副センター長  
女性総合医療センター

よい睡眠は、からだところの健康維持に欠かせないものです。質のよい睡眠を得るための知識を学び、日々の睡眠を見直し、睡眠の質を上げましょう。

2019.3.19 火曜日

時間 13:30~14:30

場所 元ちゃんハウス  
金沢市石引4-4-10

お問い合わせ

Tel / Fax (076) 232-5566

(Tel 平日11時~15時)

または Mail : info@gmk.or.jp

アクセス：金沢駅東口から「東部車庫行」小立野経由  
北陸鉄道バス停「石引町」下車 徒歩1分

HP: <https://gmk.or.jp/>

Facebook: <https://www.facebook.com/gmk20/>



認定

元ちゃんハウス

特定非営利活動法人 がんとむきあう会

当法人は、2018年12月10日に石川県より法令違反がなく運営組織等が適正であり、一定の要件を満たす公益性の高い団体として認められ、認定NPO法人（認定特定非営利活動法人）となりました。