



平成 27 年度第 2 回  
健康医療情報講演会



# 女性の睡眠障害 について

参加  
無料

講師 亀井 雄一 氏

国立研究開発法人

国立精神・神経医療研究センター  
睡眠障害センター長

「寝つけない」「夜中に目が覚める」「日中、眠くてたまらない」

こんなお悩みはありませんか？

健康で生き生きとした毎日を過ごすためには、十分な睡眠が欠かせません。  
専門家の先生から、睡眠についての基礎知識と、女性にありがちな睡眠障害  
とその予防についてお話しいたします。

日時 平成 28 年 2 月 20 日 (土) 午後 2 時から 4 時まで  
会場 静岡県立中央図書館 3 階会議室  
定員 40 人 (先着順・要事前申込)

申込み  
問合せ

申込は電話、メール、FAX、または直接カウンターまで  
氏名・ふりがな・連絡先電話番号をお伝えください。

県立中央図書館 企画振興課

電話 054-262-1246 FAX 054-264-4268

メール [webmaster@tosyokan.pref.shizuoka.jp](mailto:webmaster@tosyokan.pref.shizuoka.jp)

調べる・考える・解決する

静岡県立中央図書館

〒422-8002 静岡市駿河区谷田 53-1