



■開催日時■

7月25日(火)

12:10~13:00

参加費無料

文月ランチタイム交流会

最近よく眠れていますか？

良い睡眠でココロもカラダも健康に

■話題提供■ キャンパスライフ・健康支援センター
コーディネート室

松尾 寿栄 教授

熱帯夜で寝苦しい季節になりましたが、みなさんは最近よく眠れていますか？

睡眠不足は様々な不調を招く原因になると考えられています。

今回のランチタイム交流会では、キャンパスライフ・健康支援センターの松尾先生から、睡眠が心身の健康に与える影響についてお話しいただき、よい睡眠をとるためのセルフケアについてアドバイスいただきます。

この機会に、『睡眠』について考え、見直してみませんか。みなさんのご参加をお待ちしております。

■お問合せ■

九州大学男女共同参画推進室

TEL : 092-802-2034

URL : <https://danjyo.kyushu-u.ac.jp>

E-mail : event@danjyo.kyushu-u.ac.jp

■開催方法■

ZOOMによるオンライン形式途中入退出自由

■お申込み■

<http://danjyo.kyushu-u.ac.jp/form/>

