

平成 28 年中央公民館講座

平成 28 年 7 月 1 日

近江八幡コミュニティーセンター



「睡眠カアッで疲れスッキリ」

滋賀医科大学睡眠行動医学講座

特任教授 角谷 寛



【感想】

- ・丁寧な説明のお話で、わかりやすかったです。
- ・睡眠薬も上手に飲むことで怖がることはない我知道了。
- ・睡眠日誌があるのはおどろきました。睡眠不足は病気や事故につながるとわかりました。
- ・睡眠がいかに大切か、その重要性を学びました。
- ・今回の講座を参考に、自分の睡眠について見直したいと思いました。

他