

健康的に日常生活を送ることを応援する

# 『ホッと&ハートの会』

慢性の呼吸器疾患や循環器疾患、腎臓病、糖尿病などの生活習慣病で療養されている方やそのご家族、健康維持に関心がある方々の集いの場です。講話を聴いたり、情報交換をしたりしながら、健康の維持・増進をはかってみませんか。ぜひ、お気軽にご参加ください。

日時：11月15日（水）午後2時～4時

内容：講義 & 情報交換

「眠りと健康について

－睡眠習慣を振り返ってみよう－

講師 佐々木 悠

大阪府立大学大学院看護学研究科 前期課程

場所：大阪府立大学 羽曳野キャンパス  
療養学習支援センター

※ 参加費：無料

※ 健康相談・茶話会もあります！

※ 駐車スペースが少ないので、公共交通機関をご利用下さい

## 【問い合わせ先】

大阪府立大学

地域保健学域 看護学類/大学院看護学研究科

慢性看護学分野

藪下八重 南村二美代 中村雅美 旗持知恵子

tel: 072-950-2111 (代)

e-mail:

y-yabushita@nursing.osakafu-u.ac.jp (藪下)

chiekos@nursing.osakafu-u.ac.jp (旗持)

<http://www.nursing.osakafu-u.ac.jp/center/>

