

第5回相生せせらぎ学級

「睡眠と健康の知恵袋」

明治安田生命 田辺 和美 先生

令和5年10月18日（水）



健康測定実施

健康体操



年齢とともに睡眠の質が気になる原因や、自分にとっての必要な睡眠時間の探し方、深い睡眠を得るために行うべき行動のヒントなど教えていただきました。健康体操なども教えていただき、有意義な講義でした。