

<https://onl.bz/6RFxDeJ>



上記URL/QRコードにて
お申し込みください

睡眠と健康

～時間と質の両面から考える～

- ▶ 日時：2023年3月19日（日）13時半～
- 参加費：無料（事前申し込み制）

第1部 13:35～14:05

「睡眠時間と健康」

伊豆原 宗人（国立療養所多磨全生園）

第2部 14:15～14:45

「睡眠の質と健康」

松井 健太郎（NCNP病院 睡眠障害センター長）

14:45～15:00 総合討論