

## 野村病院 公開講座

# 睡眠で健康寿命 を延ばそう

～専門医が教える快眠の秘訣～

日 時

令和8年3月14日（土）  
15:30～17:00

場 所

野村病院 予防医学センター  
センターラウンジ

定 員

40名（予約制・先着順）



講 師

野村病院

**小川 和雅** 医師

日本睡眠学会認定総合専門医

人間ドック・予防医療学会認定人間ドック検診専門医

日本内科学会認定内科医・総合内科専門医・指導医 他



申込先

① 電話：平日9時～17時

三鷹市連雀地域包括支援センター

☎ 0422-40-2635

② インターネット：右上の2次元コードより

