

健康づくり月間講演会

免疫と睡眠の関係

令和8年10月16日(金)

11:30~12:30

講師

大田原 美奈子氏

大塚製薬株式会社九州第一支店

ニュートラシューティカルズ事業グループ

寝つきが悪かったり、夜中に目が覚めたりすることはありませんか？睡眠には「疲労回復」の他に、「免疫機能を保つ」という重要な役割があります。「睡眠の質」は健康な生活習慣を構成する要素のひとつであり、重要なものです。免疫機能と睡眠の質の関係について分かりやすくご説明します。

会場

東区保健福祉センター 1階 講堂

福岡市東区箱崎2-54-27

費用

参加無料

※ランチ希望者のみ500円(当日現金払い)

申込

TEL 092-645-1078 / FAX 092-651-3844

東区健康づくり推進委員会事務局(東区保健福祉センター健康課内)

同時開催

10:30~11:30

薬剤師による

- ・お薬相談コーナー
- ・美肌チェック



12:30~13:30

東区食進会による

バランスランチ
※先着30名

健康づくり月間講演会

免疫と睡眠の関係

FAX用申込書

※ご記入いただいた個人情報は本イベントに関するもののみに使用します。

フリガナ	
お名前	
電話番号	— —
ご住所	
ご年齢	歳
講演会後の ランチ	☐ 希望する（当日現金払い） ☐ 希望しない

電話 092-645-1078

FAX 092-651-3844

主催：東区健康づくり推進委員会事務局
（東区保健福祉センター健康課内）