

岡谷市民病院



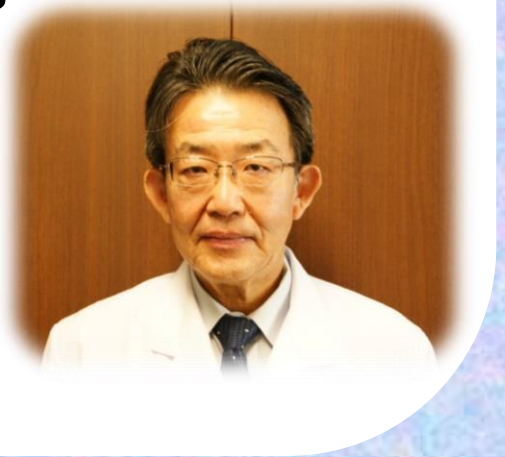
健康教室

あなたはぐっすり
眠れていますか？
～薬を飲む前にできること～

不眠とは？不眠が続くとどうなるの？

講師：岡谷市民病院

院長 天野 直二医師



自宅で出来る 快眠のコツとは？

リラックスしよう ハンドマッサージ

【日時】平成30年 9月20日(木) 13:00～15:00

【場所】岡谷市民病院 3階 大会議室

【費用】無料

※事前申し込み不要 動きやすい服装でお越し下さい

一緒に快眠のコツ
学んでみませんか？



【問い合わせ】岡谷市民病院

☎0266-23-8000