

令和7年度 玖珠地区 健康づくり講演会

人生100年時代！くらしに役立つ

# 睡眠と健康の知恵袋講座

日時：令和8年3月5日(木) 午後2時～3時

※受付：午後1時30分～ 開始：午後2時～

場所：玖珠自治会館 集会室

※玖珠自治会館の駐車場をご利用ください。

講師：明治安田生命保険相互会社 日田営業所 寺林 敦史 氏

※講師は、大分県の「健康寿命日本一おうえん企業」登録団体である明治安田生命の方をお願いしています。「健康寿命日本一おうえん企業」とは、大分県民の健康寿命延伸への取組を支援する企業で大分県が認定しています。

参加無料！  
申込不要！



**講座開始前に健康測定を行います！！**

時間：午後1時30分～午後2時まで

内容：血管年齢測定、推定野菜摂取量測定



玖珠地区にお住まいの方であれば、どなたでもご参加いただけます！  
皆様お誘い合わせの上、ご参加ください。  
心身の健康を保つために楽しく一緒に学びましょう！

主催：玖珠地区愛育健康づくり推進協議会

事務局：玖珠町子育て健康支援課 健康推進班（72-2022）