

～気持ち良い眠りで健康な毎日を～

2026年

1/29
(木)

睡眠セミナー

歯ぎしり
いびきぐっすり
眠りたい足がムズ
ムズする
のはなぜ？寝つきが
悪い寝だめは
有効？寝ても
スッキリ感
がない頭痛で
起きるきょうたに きょうこ
講師：京谷 京子さん

京谷クリニック睡眠医療センター院長

昭和60年京都大学医学部卒業後、天心会小阪病院、大阪警察病院神経科等を経て、平成14年京谷クリニック開業。日本睡眠学会総合専門医、大阪精神科診療所協会理事、精神保健指定医を務める。

場 所：さだ生涯学習市民センター 3階 ホール 参加費：500円

時 間：14:00～15:30

定 員：先着50人(18歳以上)

【お申込み】2026年1月6日(火)午前10時より電話・窓口・FAX（氏名、電話番号、講座名を明記）にて受付。◎当センターのホームページからのお申し込みはこちら →

TEL：050-7102-3133 FAX：072-831-5337



お問合せ：さだ生涯学習市民センター

〒573-0064 枚方市北中振3-27-10

主催：さだ生涯学習市民センター・さだ図書館

指定管理者 さだ・まきの文化創造プロジェクト