令和8年度 流山市歯科医師会 主催

第24回 市民公開講座

令和8年12月6日(日) 14:00～16:00 初石公民館 2階

睡眠 × 口腔 × 生活習慣病

～ よく眠り よく食べ より元気に ～

「いびき」は多くの方が経験する身近な症状ですが、実は高血圧、糖尿病、心疾患、脳卒中などのリスクが隠れていることがあります。

今回、睡眠の健康への影響についてわかりやすく解説するとともに、睡眠医療の役割や快眠のための日常生活のポイントについて分かりやすくお話しします。ご自身やご家族の睡眠を見直すきっかけとして、ぜひご参加ください。



飯田 知里 先生

日本睡眠学会 歯科専門医
日本睡眠歯科学会 指導医 理事
東京科学大学病院 非常勤講師
飯田歯科医院 副院長

無料 参加申し込み

最短30秒！

締切 令和8年12月3日(木)

申込方法

・二次元コードをスマホ等で読み取るか、URLよりお申し込みください。
・スマホ操作が困難な場合、電話でもお申し込み可能です。(下記参照)

※ **当日、直接会場での参加も可能**ですが、
定員２００名のため、事前の登録をおすすめいたします。
※ 手話通訳あり

https://forms.gle/M3ABkQrwE1sGJQk76

流山市歯科医師会 ☎ 04-7155-3355　　流山市健康増進課☎ 04-7154-0331