

島根県立大学 出雲キャンパス 浜田市での公開講座



2026年度開催テーマ：
健康づくりのための睡眠

受講料
無料

会場：浜田市・まちなか交流プラザ（定員20名）

	講座名	開催日時	講師
1	人にとっての睡眠 ：良質な睡眠に向けて	2026年7月5日（日） 10:30～11:30	看護栄養学部・准教授 平井 由佳
2	食事と睡眠	2026年7月26日（日） 10:30～11:30	看護栄養学部・准教授 澤 幸子
3	生活習慣と睡眠	2026年8月9日（日） 10:30～11:30	看護栄養学部・講師 横山 淳美
4	こころと睡眠	2026年9月13日（日） 10:30～11:30	看護栄養学部・講師 松谷 ひろみ



申込・お問い合わせ
島根県立大学
出雲キャンパス管理課
TEL:0853-20-0200

申込フォーム

