

# 医療講演会

主催 札幌白石健康友の会

入場無料  
どなたでも  
参加できます

## 睡眠について

講師 在原 房子 医師

日時 2月22日(木)

14:00~15:00

会場 菊水ビル **3階** 会議室

(ひまわり薬局が入っているビルの3階)



勤医協札幌病院

内科

在原 房子 医師



睡眠指針

十二箇条



良い睡眠をとるために

大切なことをお話します。