



越前おおのスポーツフェスタ2026



初心者向け 睡眠講座

2026年 10 月 10 日 (土)

13:30~14:30

最近ぐっすり眠れていますか？

睡眠は健康や運動パフォーマンスの土台です。質のよい睡眠は、心と体の健康を支え、毎日の生活をより充実させます。本講演では、今日から実践できる快眠のコツを分かりやすくご紹介します。子どもから大人まで、日頃のパフォーマンスの向上や健康づくりに役立つヒントを学んでみませんか？

定員

先着40人 (申込期限：9月25日)

講師

笠井恭子さん

看護師/福井県立大学 教授

会場

エキサイト広場 会議室

参加費
無料

お問合せ：大野市健康福祉部スポーツ推進課

電話 0779-65-5592

メール sports@city.fukui-ono.lg.jp 担当 山田

＼ お申込の詳細はホームページをご確認ください ／

当日は各会場でスポーツ体験やイベントを開催しています。講演会とあわせて、ぜひ「越前おおのスポーツフェスタ2026」をお楽しみください。

