

令和8年度 前期かがやき大学

かがやき大学説明会・記念講演会

参加費
無料

加齢と睡眠

～よりよい睡眠をとるために

3月2日(月)

説明会 10時00分～10時15分 (9時45分 開場)

講演会 10時30分～12時00分

【会場】 かがやきプラザ1階ひだまりホール
(千代田区九段南1-6-10)

【対象】 60歳以上の千代田区民 【定員】 100名(申込順)

【申込】 2月5日午前9時00分～ 電話・Eメール・窓口



この講演会ではこんなことが学べます

- ☒ 本当に不眠症？
- ☒ 高齢になると増える！？睡眠時無呼吸症候群
- ☒ 睡眠と認知症について
- ☒ 良い眠りをとるための生活習慣

講師 永岡 賢一 (有楽町 睡眠・呼吸器内科クリニック院長)

日本内科学会認定内科医・総合内科専門医 日本睡眠学会総合専門医・指導医
日本呼吸器学会認定専門医・指導医 日本アレルギー学会認定専門医
日本禁煙学会指導医 感染制御認定医 (ICD)

かがやきプラザ高齢者活動センター (指定管理者：千代田区社会福祉協議会)

〒102-0074 千代田区九段南1-6-10 かがやきプラザ4階

TEL：03-3265-1161 FAX：03-3265-1162

メール：kagayaki@chiyoda-cosw.jp



千代田区社会福祉協議会
Chiyoda Council of Social Welfare