

# 不眠と低栄養対策について

～体調を整えて元気に過ごすために～



～今日からできる対策もご紹介～



夜なかなか寝付けずに困っている。食事に気を付けたいけどどう気をつければ良いかわからない。そんなお悩みはありませんか？  
食事・睡眠・運動は人間が健康で過ごすために必要不可欠なものです。  
今回は不眠や低栄養の簡単な知識の勉強や対策をご紹介します。

## 【講師】小田 隆宏 さん

理学療法士

外反母趾、足の痛み専門 楽足院（らくそくいん） 院長

令和5年 **1月25日（水）** 14：00～15：00

場 所：いきがい活動ステーション 魚町

福岡県北九州市小倉北区魚町3丁目3-20中屋ビル地下

対 象：テーマに関心のある方（定員10名程度 ※先着順）

参加費：無料

持ち物：飲み物、フェイスタオル、動きやすい服装、マスク

【お問い合わせ・お申し込み先】 いきがい活動ステーション（北九州市）



いきがい 北九州市  
活動ステーション

〒802-0006 福岡県北九州市小倉北区魚町3丁目3-20中屋ビル地下

電話：093-967-3420

メール：info@iki-st.com

※申込期限 1月24日（火）

電話またはメールでお申し込みください。

HP：[いきがい活動ステーション - \(iki-st.com\)](http://iki-st.com)

