

令和5年8月28日（月）、地方公開講座（札幌市苗穂・本町地区センター）を開催しました。

「サーガディアンリズムを整える睡眠ケア」（看護学第三講座 長谷川真澄教授）をテーマに開講し、21名にご参加いただきました。

参加者からは「とても勉強になりました。とても参考になりました。」、「自分が気になっていた事が理解できて良かったです。」、「睡眠に関して分かりやすく、対応策も伝えていただけて良かったです。」などの感想をいただきました。

### 公開講座の様子

