

「睡眠」と「健康」の 知恵袋講座

「眠りたくてもなかなか眠れない」、
「年齢とともに眠りが浅くなった」など、
睡眠のお悩みはありませんか？
眠りと健康の意外な関係をご紹介します

定員

30名

※定員になり次第、
予約申込受付終了します。

参加費無料！

テーマ：最適な「睡眠」を考える

人生100年時代！ くらしに役立つ睡眠と健康の知恵袋

- 睡眠についての正しい知識を『知る』、
よい睡眠をとるための方法を『実践する』、
ご自身にとってよい睡眠を『実感する』の
3つのステップによる、
よい睡眠をとるためのポイントを紹介

開催日時

2024年 6月30日（日）

講座時間： 10時00分～12時00分
開場時間： 9時45分～12時30分

開催場所

北広島町まちづくりセンター

第2研修室



明治安田生命は「MY定期講座」で、
地域のみなさまのお役に立ちたいと考えています

申込先/問合先：北広島町まちづくりセンター（有田1234）

電話：0826-72-7375（8:30～18:30）

（休館日：第2・第4水曜日）