

「睡眠」と「健康」の知恵袋 講座

～ 最適な「睡眠」を考える ～

「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

日 時：**令和8年11月12日（木）**
14時00分～15時30分

参加費：無料

場 所：川島地区市民センター 2階 大会議室

講 師：明治安田生命保険相互会社 篠 美奈さん

内 容：・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」

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

定 員：20名(先着順で定員になり次第締め切ります)

対 象：市内在住の方

その他：【血管年齢測定会】

講座終了後に測定会を行います

(お一人30秒ほど)



申込みフォーム用
QRコード

令和8年10月26日（月）午前9時から受付開始！！

電話 または ネット(申込みフォーム用のQRコードを読み取り)で お申し込みください。

＜申込み・問い合わせ＞ 川島地区市民センター TEL：321-3020
月～金 9時～17時（祝日を除く）

川島地区市民センターのホームページにて、
センター主催の講座の案内をご覧ください。

