



# 「睡眠と健康の知恵袋」講座



## 「よりよい睡眠のコツ・睡眠環境について」 (全2回)



「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」  
など悩んでいませんか？  
睡眠の悩みの解決方法、よい睡眠を取るためのポイントを学びます。

- \* 日 時 ①6月4日(日)午前10時～11時30分  
②7月9日(日)午前10時～11時30分
- \* 場 所 ふれあいプラザ
- \* 内 容 ①くらしに役立つ睡眠と健康の知恵袋  
②ちょっとした工夫で睡眠満足度アップ！
- \* 講 師 明治安田生命職員
- \* 対 象 どなたでも ※1回のみ参加も可
- \* 定 員 20人(申し込み順)
- \* 参加費 無料
- \* 申込み 5/9(火)から定員になり次第終了(受付 9時～17時)

中部公民館へ直接窓口または電話・メール・FAXで

※ メールでお申し込みの場合は件名に「講座申込み」と、本文に下記をご記入ください。

①講座名 ②住所 ③参加者名(フリガナ) ④電話番号 ⑤参加日  
申込み後3日を過ぎても返信がない場合は、必ずお電話でお問い合わせください。

### 【申込み・問合せ】

中部公民館 (ふれあいプラザ内)(月曜日休館)

TEL:0562-54-1535 FAX:0562-56-2911

E-mail : ko-chu@city.chita.lg.jp

携帯メールはこちらから

