



# 睡眠



## について考えよう

「良い睡眠」を維持するため必要な生活習慣について、  
簡単な運動も交えて学びます♪

日 時

1月26日 (日) 10:00 ~ 12:00

講 師

ながすな じゅんこ  
長砂 順子 さん (日本福祉大学看護学部 教授)

参加費

300円 (当日集金)

場 所

ふれあいプラザ 2階 集会室

定 員

25人 (申し込み順)

対 象

どなたでも

申込み

12月5日 (木) 9:00から (定員になり次第終了)



★ 動きやすい服装で参加してください。

(簡単な運動を行います。) ★ 飲み物持参

\* 申込み・問合せ \*

中部公民館 (ふれあいプラザ内)

(※ 9:00~17:00 月曜日休館)

☎ : 0562-54-1535 Fax : 0562-56-2911

✉ : ko-chu@city.chita.lg.jp

▼ 電子申請 申込みフォーム ▼



窓口、電話、Fax、電子申請の  
いずれかでお申込みください。

(電子申請後、3日を過ぎても  
返信がない場合は、必ず電話で  
お問合せください。)