

「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

第一回 ▶ 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

定員

50名

申込締切

2023年11月22日 水

参加費無料！

開催日時

2023年11月26日（日）

受付：10:00～

講座：10:30～11:30

開催場所

瀬戸田市民会館2階多目的ホール

受付

瀬戸田市民会館窓口

瀬戸田図書館カウンター

※電話でも受付可

対象

どなたでもご参加いただけます

眠りのお悩み、
スッキリ解決!?

〈留意事項〉

◎会場の都合上、定員になり次第お申込みを締め切らせていただきます。お早めにお申し込みください。



〒722-2411

広島県尾道市瀬戸田町瀬戸田535-1

TEL:0845-27-1878担当：瀬戸田公民館 河内

TEL:0845-27-1877担当：瀬戸田図書館 村井