

「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

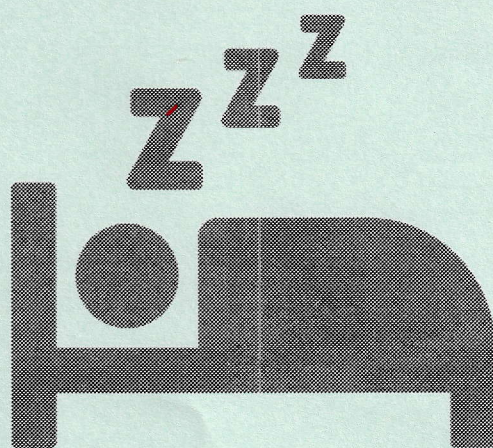
対象
成人の方なら
どなたでも
(18歳以上の方)

睡眠 と 健康 の 知恵袋

講師：明治安田生命保険相互会社 職員

定員
20名(先着順)
参加費
無料

申込開始日
8/11(火)(祝日)
10時より
窓口または
お電話にて



9/3(木)

10:00～11:30

場所
井郷交流館
第3研修室

- ✓ よりよい睡眠をとるための方法を実践
- ✓ 自身にとってのよい睡眠を実践できる

問合せ
豊田市井郷交流館
(猿投コミュニティセンター内)
TEL 0565-45-4807



インスタ



交流館HP



公益財団法人
豊田市文化振興財団