

眠りのお悩み、
スッキリ解決!?



「睡眠」と「健康」の知恵袋

「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。

睡眠セミナー

開催日：5月31日(火)

10:00~11:30

会場：林中公民館 ホール

講師：明治安田生命職員

申込み：林中公民館

TEL:276-1291

定員

30名

申込締切

2022年

5月25日(火)

参加費無料!

当日は野菜の摂取量がわかる健康機器もお持ちします!



※マスク着用、手指消毒、検温、人との距離をとるなど感染症対策をお願いします。

林中公民館 現代的課題講座