



参加無料

# はじめよう快眠生活

～眠れない・眠りが浅い・睡眠の悩みありませんか？～

よい睡眠とはどのような睡眠のことでしょう？睡眠の量と質のバランスが保たれ、心身の健康を即す睡眠がよい睡眠です。ではよい睡眠を得るにはどうしたらいいのでしょうか？  
みんなで快眠生活をはじめましょう♪



日時 **2月20日(木) 10:00～11:30**

講師 **新潟医療福祉大学 教授 今西 里佳さん**

会場 **両川公民館 1階ホール**

対象 **興味のある方**

定員 **20人** (応募多数の場合は抽選となります)

持ち物 **筆記用具、飲み物(水分補給用)**

申込み **電話：曾野木地区公民館**

**025-280-6810**

(平日9時～17時まで)

**1月22日(水) 午前9時～**

**2月12日(水) 午後5時まで受付**



注意 ご本人以外の申し込みはできません。