

健康講座

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？

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』、自分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について教えていただきます。

日 時：令和7年7月18日(金) 14:00～15:00

会 場：舟橋会館 2F 研修室 ①②

講 師：内田 陽子氏（明治安田生命保険相互会社）

参加費：無料

申込締切：7月11日(金)まで

たくさんのご参加を
お待ちしております

申込書を舟橋会館窓口に直接提出してください。



※講座開始前に健康測定会(ベジチェック等)を開催します

参加希望の方は、お早め(13:30頃)にお越しください

【お問い合わせ】 舟橋会館 TEL:464-1126 (平日9時～17時)

切り取り線

「教養講座」参加申込書

氏 名	住 所	電話番号
	舟橋村	

※記載された個人情報については、本事業実施の目的以外には利用いたしません。