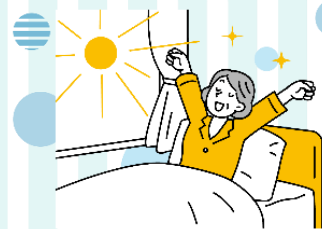


館内研修

人生100年時代！暮らしに役立つ 睡眠と健康の知恵袋



10月18日(金)

30分休憩あり★



午後1時～2時10分(前半)

テーマ1：最適な「睡眠」を考える

睡眠についての正しい知識を知り、
ご自身にとってよい睡眠をとるための
ポイントをご紹介します。



午後2時40分～3時50分(後半)

テーマ2：よい睡眠のための睡眠環境

寝具(枕・布団・マットレス等)選びのポイント
寝室の温度などよりよい睡眠をとるための環境。

「夜中に目が覚める」など、
お悩み別の解決方法もお答えします。

「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。

会場：大東市立総合文化センター 2階 多目的小ホール

講師：明治安田・みんなの健活プロジェクト派遣講師

対象：公民館登録団体連絡会会員および大東市民

定員：先着20人(ほか公民館登録団体連絡会会員も参加)

費用：無料

申込：9月6日(金)午前9時～電話か来館にて先着順

★無料健康チェックコーナーも開設予定！

大東市立公民館 [指定管理者:株式会社アステム]

〒574-0037 大東市新町 13-30

大東市立総合文化センター 3階 公民館事務室

TEL:072-873-3522

FAX:072-873-0119

休館日:第1・第3月曜(休日の場合は、その翌日)



※写真は昨年の様子です

