

# 「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。

**日時: 5月14日(土) 13:00~15:00**

**【健康チェックイベントは 12:30 から実施】**

- 会場 さつきが丘公民館（講堂）
- 講師 明治安田生命保険相互会社
- 対象者・定員 成人15名

（応募多数の場合は抽選）

- 参加費 無料
- 持ち物 マスク、飲み物、筆記用具

- お申込み 5/1(日)~7(土)までの9時~17時の間にさつきが丘公民館へ、直接またはお電話（Tel250-7967）でお申込みください。抽選後、5/9(月)までに受講決定者に連絡します。



## 《健康チェックイベント》

★この講座では、さまざまな健康チェックもご用意しています。センサーに指や手のひらを当てるだけで、ご自身の血管年齢や野菜摂取充実度などが測定できます。ぜひお試し下さい。

- ・血管年齢測定 ・ベジチェック測定
- ・血中酸素濃度測定 など

