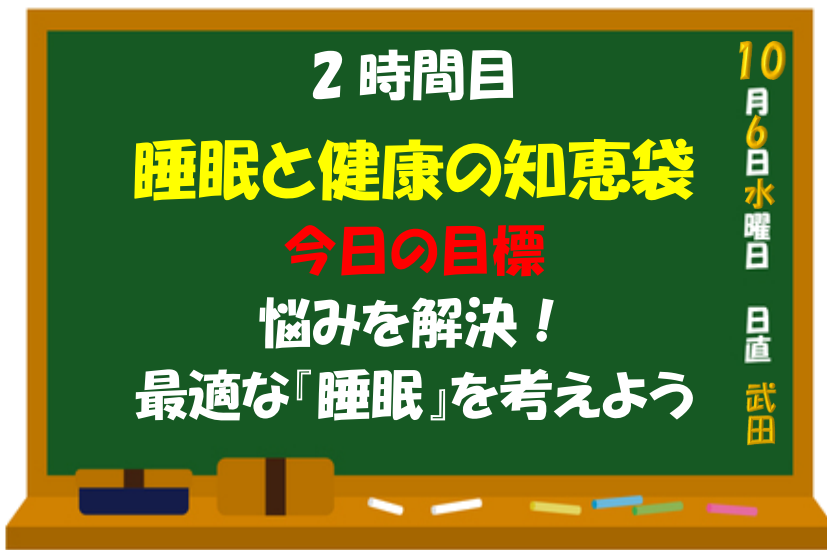


令和4年度 轟公民館 主催事業



いきいきシニアの

入学資格
市内在住
60歳以上の方



人生100年時代！
暮らしに役立つ睡眠と健康の
知恵袋を伝授します！
良い睡眠のための3つのSTEP
や寝具選び、寝室環境を学びま
しょう！

【お得情報】

- ・自律神経チェック &
- ・血管年齢測定 も行います。
あなたの体内年齢は…？

日時 10月6日(木)
13:00～15:00

会場 轟公民館 講堂

定員 30人 (超えたら抽選)

申込方法 9月2日(金)～9月5日(月)

電話または直接来館で



轟公民館

千葉市稲毛区轟町1-12-3

電話 251-7998