

# 星久喜公民館講座

眠りのお悩み、  
スッキリ解決!?



定員

20名

申込締切

2022年  
10/20(木)

参加費無料!

## 「睡眠」と「健康」の知恵袋講座

「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。

人生100年時代！  
暮らしに役立つ睡眠と  
健康の知恵袋



最適な「睡眠」を考えてみませんか。

- 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」、ご自身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を紹介

よい睡眠とれていますか？  
ちょっとした工夫で  
睡眠満足度アップ!



よい睡眠のためのポイントや睡眠環境を紹介します。

- 寝具(枕、布団、マットレス等)選びのポイント
- 寝室の温度や湿度など、よりよい睡眠をとるための睡眠環境
- 「夜中に目が覚めてしまう」、「なかなか寝付けない」などのお悩み別の解決方法

### 開催日時

2022年11月16日(水)  
10時00分～12時00分  
開場時間 9時45分

### 開催場所

千葉市星久喜公民館  
2階 ホール

#### <申込方法>

- ◎申込方法は、電話またはメールにて星久喜公民館へご連絡をお願いします。
- ◎会場の都合上、申込み締め切り後、参加者多数の場合は抽選とさせていただきます。

[当日のイベント運営における新型コロナウイルス感染症対策について] ○以下に該当する場合は、ご来場をお控えてくださいますようお願いいたします(発熱・咳・咽頭痛等の体調不良の症状がある場合/過去2週間以内に政府から入国制限されている国、地域等への渡航ならびに当該在住者との濃厚接触がある場合/同居の家族や身近な人に新型コロナウイルスへの感染が疑われる方がいる場合/新型コロナウイルス感染症陽性と診断された方との濃厚接触がある場合) ○イベント当日はマスク着用、手洗い・消毒のご協力をお願いします ○お客さまの健康状態によっては、入場をお断りする場合がございます。あらかじめご了承ください

MY 定期講座

明治田舎生命は「MY定期講座」で、  
地域のみなさまのお役に立ちたいと考えています

### 【問い合わせ先】

星久喜公民館

千葉県千葉市中央区星久喜町6 1 5 - 7

Tel:043-266-4392

Mail:oubo.hoshiguki@ccllf.jp