

2/29 (木)
10時～正午

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」等、多様な悩みに応える、睡眠と健康の学びの時間です。
よりよい睡眠をとるための方法を学んで健康に過ごしましょう。

- ・ 眠りのタイプ別、快適に睡眠をとれる方法は？
- ・ 枕・布団・マットレスの選び方
- ・ 快適な寝室の温度や湿度は？

日時：2/29 (木) 10:00～12:00

参加費：無料 対象：成人15人

持ち物：筆記用具、飲み物

申込み：2/2 (金)～10 (土) 電話・窓口で

* 応募多数の場合、当選者にのみ、2/14 (水) までにお電話します

