

睡眠のお悩みは
ありませんか



「睡眠」と「健康」の 知恵袋講座

～睡眠と健康の意外な関係を紹介します～

2025 年 12 月 17・24 日（水）

10:00～12:00

- 🌙 睡眠に対する正しい知識を『知る』
- 🌙 よい睡眠をとるための方法を『実践する』
- 🌙 自分にとってよい睡眠を『実感する』



対 象 成人

定 員 30 人（抽選）抽選日 12/9（火）

参 加 費 無料

会 場 花見川公民館 1 階 大会議室

申 込 み 12 月 2 日（火）～12 月 8 日（月）

花見川公民館へ電話か直接来館で

12 月 12 日（金）までに当選者に電話

当館ホームページ 申込みフォームからも可

問 合 せ 花見川公民館 TEL 043-257-2756（9：00～17:00）

花見川公民館
ホームページ



花見川公民館

