

眠りのお悩み、
スッキリ解決!?

参加
無料

定員

先着 **10** 名

申込受付

2022年

5月 水

「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」、「年齢と睡眠のお悩みはありませんか? 眠り

満員御礼

人生100年時代!
暮らしに役立つ睡眠と
健康の知恵袋



第二回
「よく眠っていますか?」
ちょっとした工夫で
睡眠満足度アップ!



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

5月23日(月)

10時半~12時 開場:10時

開催日

5月30日(月)

10時半~12時 開場:10時

〈留意事項〉

- ◎会場の都合上、定員になり次第お申込みを締め切らせていただきます。お早めにお申し込みください。
- ◎別途、参加申込書に必要事項をご記入のうえ、担当者へお渡しください。

2日に分けての講座になりますので
両日ご参加ください

[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

明治安田生命は「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

主催・お問合せ
横浜市西地区センター
横浜市西区岡野1-6-41
☎045-314-7734