

# 睡眠の質を上げる！ 今日から出来る快眠習慣

～一級建築士と薬剤師によるスペシャル睡眠改善講座～

## 10月4日(日)

## 10時～11時半

睡眠の知識を学び、質の向上・改善を図り、  
健全な生活習慣と健康な体作りを目指します

★費用 ￥200

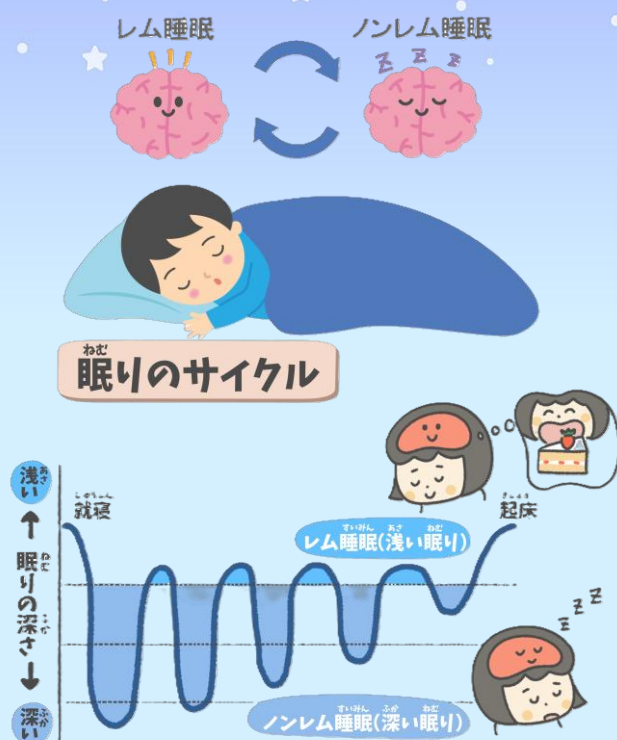
★定員 先着12名

★対象 成人

講師：一級建築士/建築積算士  
睡眠健康指導士/睡眠改善インストラクター  
久保田 雄太先生



受付開始：9月11日(金)



来館9時～ 電話13時～