



「睡眠」と「健康」の 知恵袋(2回講座)



☆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・・・
そんなお悩みの解決の手がかりをご提案します

1回目

6月7日(金)
10:30～正午

テーマ
最適な睡眠へのポイントなど

2回目

7月5日(金)
10:30～正午

テーマ
寝具選び、お悩み解決等

対象：市内在住・在勤のスマホ初心者の方

場所：川上公民館 費用：無料 定員：20名

協力：明治安田相互会社

申込期間：5月3日(金)～14日(火)

川上民館窓口・電話・Webにて受付

応募多数の場合は抽選、定員未満の場合

は窓口・電話にて追加受付をします。Webはこちらから



川上公民館

河内長野市寺元501
☎0721-65-1612

9時～17時開館 月曜・年末・年始休館