

3月のけやき県民講座

参加
無料

眠り上手に

なるために

睡眠のリズム、快眠体質への工夫、睡眠環境の改善、睡眠前のストレッチの効果等を説明していただき、眠り上手になるための方法についてお話していただきます。

安眠インストラクター

講師 清水 美砂子さん

日時 3月15日(水)
13時30分～15時30分

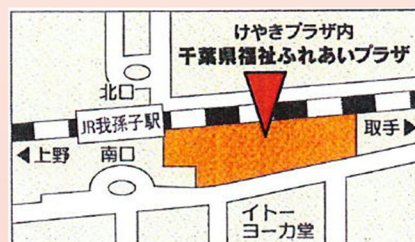
場所 7階 研修室

千葉県福祉ふれあいプラザ

月曜日休館・祝日の場合は翌平日休館 9時から18時

電話:04-7165-2886

FAX:04-7165-2882



お申し込みが必要です。(受付は先着順50名まで)
コロナ感染防止のため、参加時はマスク着用をお願いします。