

# 眠いのお悩み スッキリ解決!?

## 「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」、  
「年齢とともに眠りが浅くなった」など、  
睡眠のお悩みはありませんか？  
眠りと健康の意外な関係をご紹介します



テーマ：最適な「睡眠」を考える

**参加費無料**

人生100年時代！  
くらしに役立つ睡眠と健康の知恵袋

●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

**1月20日(火)**

申込開始1月7日(水)定員20人 ※ベジチェックできます

**1時半 多目的室②**