「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。



日　時：11月27日（金）
　　10：00～11：30
場　所：2階　講座室1・2
定　員：先着40名(申込制)
内　容：●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」
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
●いすヨガ/いろいろじゃんけん



持ち物：筆記用具
申　込：10月27日（火）～
　　定員になり次第終了

講師：明治安田　船橋支社　浦安営業部
　　総務課長　　石川　雅子　氏