



年齢とともに「早朝覚醒」や「睡眠障害」など睡眠にまつわる悩みは変わっていきます。今日から始めたい睡眠リズムの整え方を学びませんか。

良い睡眠は  
免疫力アップや美肌の効果もあるんだよ

- ◎ところ 福田公民館 3階研修室
- ◎講師 東区地域支えあい課保健師 堀 由里奈さん
- ◎定員 40名(申込順) ◎参加費 無料
- ◎申込み 11月10日(月)までに福田公民館へ
- ◎共催 福田地区公衆衛生推進協議会・福田公民館



(公財)広島市文化財団 広島市福田公民館 ☎ (082) 899-2901

広島市東区福田4丁目4152-1 Email: fukuda-k@cf.city.hiroshima.jp

休館日: 火曜日・祝日・8月6日・年末年始

受付時間: 開館日の8:30~17:15 \*木・金曜日は8:30~21:00



Instagram



ホームページ