



# イキイキはつらつ塾

## ぐっすり眠れる！不眠対策講座

「夜中に目が覚めて…」 「何度も起きてしまう…」 など  
眠りに関する悩みを解消する講座です。  
『眠りとは』という基本から教えてもらいます。  
簡単なストレッチの紹介もあります。



日時 **1月16日(金) 10:00～11:30**

場所 沼田公民館 大集会室

対象 おおむね60歳以上の人

定員 70人(先着順)

講師 導眠整体師・睡眠健康指導士

永見 ヤスヒロ さん

参加費 無料

申込み 1月4日(日)9:00～1月14日(水)までに

電話か来館で沼田公民館へ

主催 沼田公民館(Tel082-848-0242)

協力 イキイキはつらつ塾サポーター



眠りに特化した整体を展開し、  
広島市を中心に活動。  
認知症予防など、眠りの効果に  
ついてお伝えしています。

### ★申込みの際のご注意★

本人・家族分の申込みのみ受け付けます。友人・知人分の申込みはご遠慮ください。

講座に参加できなくなった場合は必ずご連絡ください。

講座の様子を撮影し、記録用・広報用として活用します。

沼田公民館のインスタグラムに掲載を希望しない場合は、申込みの際にお知らせください。

申込みの際にお伺いした個人情報については、講座に関連した諸連絡以外の目的で使用しません。

