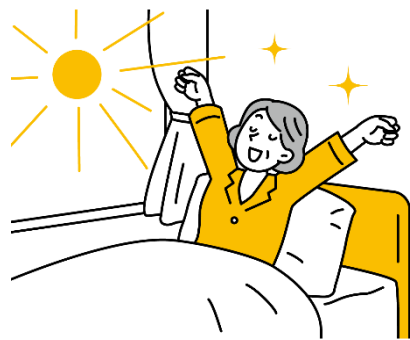




質の良い 睡眠 をとるコツ



しっかり寝たつもりでも、起きた時にだるいのはなぜ？最近寝つきが悪くて、朝起きるのも早いけどこれでよいのか？睡眠薬は飲み続けてよいの？等、睡眠に関して悩み事を抱えている方はいませんか？「よい睡眠」を目指して、今一度そのコツをきいてみましょう！

日時

令和7年 **10月20日** (月)

測定会/13:30~14:00

握力、血圧、基礎代謝量、筋肉量等を測定します
(裸足になれるものを履いてきて下さい)

講義/14:00~15:00

お知らせ/15:00~15:30

会場

大塚公民館 大集会室 (安佐南区大塚西6丁目3番2号)

講師

オール薬局

睡眠健康指導士 兼 薬剤師

甲斐 秀幸 氏

申込

10月5日(日)から、大塚公民館窓口または電話にて
お申込みください

☎082-849-1841

会館時間:8:30~22:00/休館日:火曜・祝日

受付時間:8:30~17:15(木・金曜日は21:00まで)

