



# 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6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

戸山公民館 研修室2 (安佐南区沼田町大字阿戸269-3)

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

戸山公民館窓口または電話にてお申込みください  
☎082-839-3320

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)

