

眠りのお悩み、
スッキリ解決!?



定員

10名

申込締切

2024年

6月22日(土)

参加費無料!

「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

テーマ：最適な「睡眠」を考える

人生100年時代！

くらしに役立つ睡眠と健康の知恵袋

- 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』の
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ご紹介します！

開催日時

2024年6月29日(土)

10:00~11:00(開場9:40)

開催場所

あったかホール 2階会議室

〈留意事項〉

◎対象：八王子市在住、在勤、在学の18歳以上の方。

◎持ち物：筆記用具、メモ帳(任意)。

◎申込：あったかホールへ電話、または直接1階管理事務所の窓口にて申し込み。※受付時間10時~17時。

(注) 参加者が5名に満たない場合は開講いたしません。(開講予定日の7日前には開講の可否を判断し、参加者の方へご連絡いたします。) 予めご了承ください。

MY 定期講座

明治安田生命は「MY定期講座」で、
地域のみなさまのお役に立ちたいと考えています

[新型コロナウイルス感染症対策について]

・あったかホールに入館される際は、入口での手指消毒のご協力をお願いしています。

八王子市北野環境学習センター
あったかホール

TEL 042-645-0025