

人生100年時代！ 暮らしに役立つ「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・よい睡眠をとるためのポイントをご紹介します。

と き 7月12日(水) 10:30～ 1時間程度

場 所 光交流館 会議室

参加費 100円(カフェ参加費)

対象者 概ね65歳以上の
光学区にお住まいの方

*申し込みは不要です。

*明治安田生命保険相互会社から
講師をお迎えします。

♥「光ふれあいカフェ」の会場をお借り
して講座を開催いたします。お茶を
飲みながらゆったりした雰囲気でご参加ください。

カフェは通常通り9時30分に開店いたします。
講座が始まるまでは自由にお過ごしください。

