

人生100年時代！ くらしに役立つ「健康」と「睡眠」の知恵袋講座



明治安田生命保険相互会社から
講師の中山さんをお迎えして、

人生100年時代！
くらしに役立つ「睡眠」と「健康」の知恵袋
と題して講座を実施いたしました。

年齢を経るにつれて睡眠の悩みが増えていきます。
皆さんはどうですか？

“睡眠あるあるクイズ”などをしながら、楽しく睡眠について
の正しい情報を確認しながら、「よい眠り」を取る方法についてお話をうかがいました。

皆さん、参考になりましたか…？

(2023年7月12日(水)実施)