

眠りの質を改善！

無料

睡眠セミナー

2022年

7/23(土) 10:30～11:30

ご自身やご家族に睡眠の悩みはありませんか？
睡眠健康指導士の資格を有した講師のもと、眠りの知識や
より良い睡眠の取り方を学びます。

会場 さだ生涯学習市民センター 3階 第2集会室

講師 上級睡眠健康指導士 青木 勝則氏

協力 東洋羽毛関西販売株式会社

申込 7月1日(金)10:00より電話・窓口にて



◎ご参加の皆様へ

- ・来館の際はマスクを着用してください。
- ・発熱、咳など風邪のような症状がある方は参加をご遠慮ください。
- ・施設利用前後に石けんによる手洗いをお願いします。
- ・その他、新型コロナウイルス感染症拡大予防のための対策にご理解とご協力をお願いします。
- ・お申込みの際にお預かりした個人情報、本講座に関わる連絡以外には使用致しません。



京阪光善寺駅から徒歩5分

【主催】さだ生涯学習市民センター

TEL:050-7102-3133

【指定管理者】さだ・まきの文化創造プロジェクト

FAX:072-831-5337

〒573-0064枚方市北中振3-27-10

<https://sada.hirakata-sg.jp/>

