

ぐっすり眠るための ヒミツを知ろう!

『夜なかなか寝付けない』『途中で何度も目が覚めてしまう』など眠りについてのお悩みを感じていませんか？

睡眠は人生の 3 分の 1 を占めると言われています。元気に毎日過ごすため、シルバー大学 2 回目は、『睡眠』について学びます！

日 時

令和 8 年 7 月 29 日(水) 10:30~11:30

ところ

長寿苑 大広間（50 席程度）

講 師

西川文化財団 みしな 三品 さやか 清佳 氏

対 象

町内在住 65 歳以上の方

申 込

シルバー大学は随時受付しています。
単発参加も可能ですが、定員 50 名を
超えた場合は、複数回受講の方を優先
いたします。電話での申込みも可能

