

「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



2024.11/12 (火)
9:30~11:30

第1部: 人生100年時代！

くらしに役立つ睡眠と健康の知恵袋

第2部: よい睡眠とれていますか？

ちょっとした工夫で睡眠満足度アップ！

申込締切
10/31(木)
必着

- ◆ 会場 生涯学習センター 3階 大研修室
- ◆ 対象 市民
- ◆ 定員 30人 (応募多数の場合抽選)

※詳細・申込方法は裏面をご覧ください。



講座詳細HP

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

【申込み・問合せ】

〒260-0045 千葉市中央区弁天3-7-7

千葉市生涯学習センター 学習推進グループ

電話: 043-207-5820 E-mail: manabi.kouza@ccllf.jp

〈主催〉千葉市生涯学習センター 〈協力〉明治安田生命保険相互会社

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紹介

よい睡眠とれていますか？

ちょっとした工夫で睡眠満足度アップ！

- 寝具(枕、布団、マットレス等)選びのポイント
- 寝室の温度や湿度など、よりよい睡眠をとるための睡眠環境
- 「夜中に目が覚めてしまう」、「なかなか寝付けない」などのお悩み別の解決方法



【申込方法】

『往復はがき』または『メール』に、下記の必要事項を明記の上、お申し込みください。

- 【必要事項】 ①講座名「睡眠」と「健康」の知恵袋講座 ②氏名(ふりがな)
③年齢④〒・住所⑤電話番号

【申込先アドレス】 E-mail: manabi.kouza@ccllf.jp

【問合せ】 〒260-0045 千葉市中央区弁天3-7-7
千葉市生涯学習センター 学習推進グループ
電話:043-207-5820

※携帯電話からメールでお申込みの場合に、センターからの返信が迷惑メールとみなされ、受け取れないことがあります。受信設定をご自身でご確認ください。4日すぎても応募受理の連絡がない場合は、必ずお問い合わせください。千葉市生涯学習センターのホームページからも、申し込めます。HPの「講座・イベント」からクリックしてお進みください。