

「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。

2025.9.16(火)

10:00～11:30

申込締切
8/31(日)
必着



- 対象 市 民
- 定 員 30人 無料
(応募多数の場合抽選)
- 会 場 生涯学習センター 3階
大研修室



※詳しくはHPまたは裏面を
ご覧ください。



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

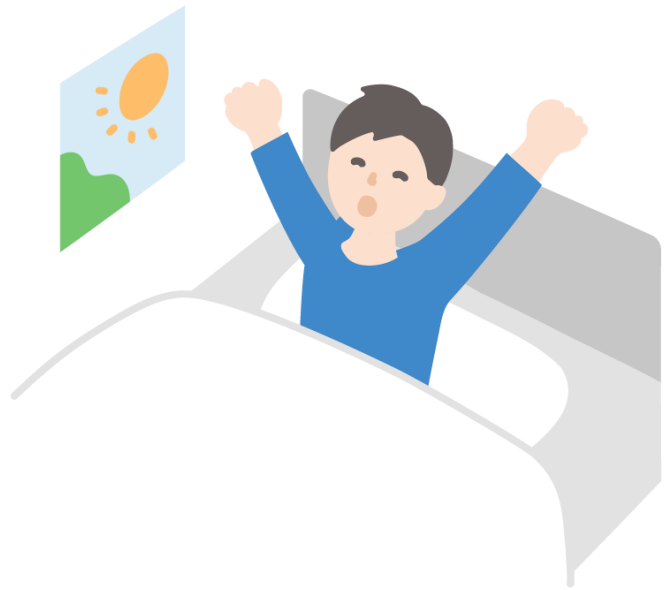
電話: 043-207-5820 E-mail: manabi.kouza@ccllf.jp

〈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『実践する』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紹介



【申込方法】『メール』または『往復はがき』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」 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

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。

メールでお申込みの方への応募受理の連絡や抽選結果は、お申込みのアドレスあてに返信します。

迷惑メール対策等のためのメールの受信を制限する設定をされている方は、
«manabi.kouza@ccllf.jp»からのメールが受信できるように設定を変更してください。

※お申込みから4日を過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。