

毎日気持ちよく眠るための 快眠講座

快眠につなげる睡眠知識をアップデートします。

- ①睡眠を改善すると変わる事
- ②眠いの整え方
- ③シニア時代の睡眠で大切な事



実施日 6月23日(火曜日)

11:00~12:00

募集人数 30人

持ち物 筆記用具

場所 原市集会所 1階会議室

申込期限 6月8日(月)必着

講師 山下 大((社)日本快眠生活研究所)

