

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!



眠りたくてもなかなか眠れない、眠りが浅くなったなどの悩みを持つ方が多くいます。
寝具の選び方や寝室の温度・湿度などの睡眠環境の改善で快眠満足度がアップ!

講座内容

- ・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

- ◇ 講師：梅村 美香子先生（明治安田生命保険相互会社札幌支社）
- ◇ 日時：令和6年11月29日（金）13：30～14：30
- ◇ 会場：西区民センター2階 大会議室
- ◇ 受講料：無料
- ◇ 持ち物：筆記用具
- ◇ 定員：20名
- ◇ 対象：15歳以上の方（中高生を除く）



ご希望の方は
血管年齢測定できます

【お申込み方法】

令和6年10月29日（火）から電話でのみ受付（先着順）
受付時間 10：00 から 17：00（土日可）※定員になり次第締切

【お願い】 ※お越しになる際はなるべく公共交通機関をご利用願います。