

「睡眠」と「健康」の 知恵袋講座

8/22(土)

午前10時～11時半

富岡まちづくりセンター2階ホール

参加費無料

講座内容

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」
自身にとってよい睡眠を「実感する」

講師：明治安田 鈴木麻美子 氏

定員30名(先着)

(問い合わせ) 富岡まちづくりセンター 04-2942-3110



申込はこちら