

眠りのお悩み、
スッキリ解決!?



定員

20名

申込締切

2022年

6月3日(金)

参加費無料!

「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。

人生100年時代！
暮らしに役立つ睡眠と健康の知恵袋

最適な「睡眠」を考えてみませんか。

- 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



開催日時

2022年6月11日(土)

10時00分～11時30分

受付時間: 9時30分

開催場所

那覇市石嶺公民館ホール2F

〈留意事項〉

◎会場の都合上、定員になり次第お申込みを締め切らせていただきます。お早めにお申し込みください。

◎別途、参加申込書に必要事項をご記入のうえ、担当者へお渡しください。

[当日のイベント運営における新型コロナウイルス感染症対策について] ◎以下に該当する場合は、ご来場をお控えてくださいますようお願いいたします(発熱・咳・咽頭痛等の体調不良の症状がある場合/過去2週間以内に政府から入国制限されている国、地域等への渡航ならびに当該在住者との濃厚接触がある場合/同居の家族や身近な人に新型コロナウイルスへの感染が疑われる方がいる場合/新型コロナウイルス感染症陽性と診断された方との濃厚接触がある場合) ◎イベント当日はマスク着用、手洗い・消毒のご協力をお願いします ◎お客さまの健康状態によっては、入場をお断りする場合がございます。あらかじめご了承ください

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

対象：那覇市在住・在勤

定員：20名(先着順)受講料無料

申込：電話・FAX・来館 平日9:00～17:00(土・日・祝日を除く)

問い合わせ：那覇市石嶺公民館

TEL 098-917-3447 FAX 098-835-5102

コロナウイルス感染症拡大の影響により中止する場合があります。