人生100年時代！

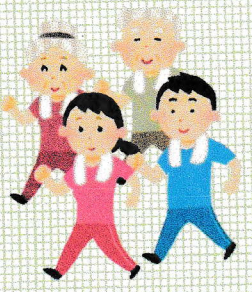
【明治安田生命MY定期講座】

「睡眠」と「健康」の知恵袋講座

★日時
・7/13（木）10：00～11：30

★場所
・武庫東生涯学習プラザ2F学習室4・5

★募集内容
・定員20名　・無料です



★お悩みありませんか？

・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

●最適な「睡眠」を考えましょう♪

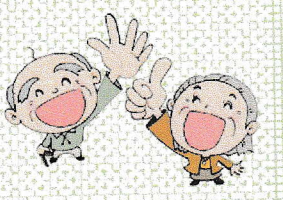
●よい睡眠のための睡眠環境を学びましょう♪

※すべての年齢層のたか対象です。

【同時開催】

※講座に参加されなくてもOKです。

血管年齢測定会　ベジチェック®測定会



明治安田生命

【講師】　明治安田生命　専任アドバイザー

※申し込みは受付まで

－お問い合わせ－

武庫東生涯学習プラザ【愛称：おひさまプラザ】
＜06-6432-1177＞

【主催】　三菱電機ライフサービス株式会社　伊丹支店
【共催】　武庫地域振興センター　武庫地域課