小中高生、社会人、シニア、誰にだって、睡眠は心と体のバロメータ！

ねむれていますか？

～一日元気に過ごすための睡眠のおはなし～

最近は、大人だけでなく子どもの睡眠問題も深刻化しつつあります。
朝の目覚めが変わる正しい睡眠習慣を知って、最高の一日を過ごしましょう！
簡単なワークなども織り交ぜながら、眠りの大切さや良質な眠りの方法を楽しく学ぶ講座です。

令和6年3月26日（火）
10:00～11:45

先着100名

立花南生涯学習プラザ3階ホール
尼崎市栗山町2丁目25-28

★講師

㈱印笑 代表取締役
樋口 麻理

保育士、幼稚園教諭を経て、医療業界へ。近年は、睡眠時無呼吸症候群簡易検査後の解析と睡眠指導に従事。プレママの睡眠講座なども開催。企業や市町村などで睡眠講座を多数実施。

★申込

右のＱＲコードからお申し込みください

※ＱＲが使えない場合はお手数ですが、下記の電話、ファクスでお願いします。

★問合せ　尼崎市立花地域課
電話：06-6427-7770
FAX：06-6427-7773

主催：尼崎市市民運動立花地区推進協議会