# ふれあい講座

# 「睡眠」と「健康」の知恵袋

講師　明治安田生命保険相互会社群馬支社職員

令和６年２月２７日（火）
午後２時～午後３時３０分
会場　城南公民館　ホール

こんな睡眠のお悩みはありませんか？

夜、眠りたくても
なかなか眠れない

夜中によく
目が覚める

朝早く目が覚めて
もう一度眠れない

熟睡した感じが
しない

【対象】城南地区在住者60歳以上の方

【定員】50名程度、入場無料

【主な内容】睡眠ついて正しい知識を「**知る**」
より良い睡眠をとる方法を「**実践する**」
ご自身にとってのよい睡眠を「**実感する**」

【申し込み】 城南公民館担当　細野☎268-2111へ