3月15日開催！！

睡眠セミナーのご案内

長生茂原地区労福協主催

ちゃんと寝れてる？

睡眠の専門家に聞いてみよう！

今回のセミナーでは、睡眠についての正しい情報から、参加者のみなさまの「睡眠習慣の見直し」や「健康生活の支援」につなげたいと考えています。

是非ご参加ください。

体内時計って？
体内時計はカラダのさまざまな生体リズムを調節しています。

睡眠のメカニズム？
レム睡眠やノンレム睡眠って言葉はよく聞くけど…。どんなものなの？

睡眠時間で何が変わる？
しっかり寝たはずなのに・・
寝起きがすっきりしない・・

心地よい睡眠とは？
布団でどれだけ変わるのか・・・。ぐっすり眠れてるつもりだけど。

知っているようで知らない「睡眠のはなし」 睡眠改善してみませんか？？？

ぜひお越しください！

日時　：2025 年３月 15 日（土）10:00～12:00
会場　：長生教育会館
参加費：無料
〆切：３月 11 日（火）

参加を希望される方は別紙申込書に記載の上、長生教育会館へ FAX をお願いします。