

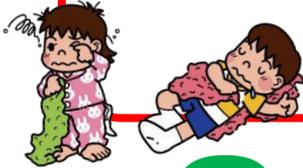
2025年(令和7年度)



はっぴーサロン **健康講座**

くらしに役立つ

# 睡眠と健康の 知恵袋



## 8月21日(木)

午後2時~3時

「なかなか眠れない」「眠りが浅い」「夜中によく目が覚める」など  
睡眠のお悩みはありませんか？

よい眠りをとるため、睡眠環境の整え方を学びましょう



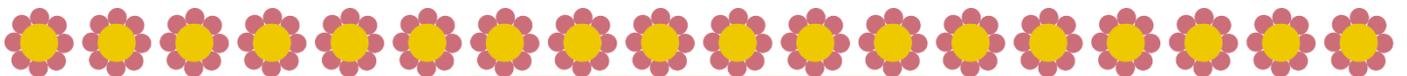
場 所：西区老人福祉センター 1階 ホール

講 師：明治安田生命保険相互会社

定 員：35名(抽選) ☆電話申込みも可・本人に限ります☆

申込み：8月13日(水)・8月14日(木)午前10時~午後5時

抽選結果：8月15日(金)午後2時以降 館内掲示または電話でご確認下さい



**コーヒーサロン**

【同時開催】

☆飲物お菓子付きで50円

☆1時30分~3時30分

☆西区老人福祉センター デイルーム



コーヒー・紅茶

カルピス・ゆず茶

問合せ

西区老人福祉センター 西区本田3-7-2

電話 06-6582-9552