



ふれあいサロン

(お茶の会)



『あなたの快眠どう快寝？！』

ヤクルト出前講座

(廿日市市佐方会館)

共催：佐方アイラブ自治会住民福祉事業局南ブロック



と き：**6月17日(水)**



13:30～14:30

講 師：山口県東部ヤクルト販売株式会社の方

場 所：佐方会館 第1会議室(1階)

☆ 人生の3分の1が快眠！しかし、「睡眠不足」や「不眠」は現代人の深刻な健康問題の一つになっています。睡眠時間の確保とともに大切なのが「睡眠の質」です。「ぐっすり眠れた」「目覚めがすっきり」といった質の良い睡眠を得るために大切な生活習慣についてお伝えします。

☆ 寝る前の5分間体操！

参加費：無料

どなたでも参加できますので、
お気軽にお越しくださいませ。

【お問合せ先】

廿日市市佐方会館（佐方本町 2-11）

電話：0829-32-5960 担当：尾崎

