

シニアのための快眠講座

よい眠りで、 心もからだもいきいきと!

よい眠りは、毎日の元気につながります。
一緒に「眠り」を見直してみませんか?



日時

令和8年**11月25日(水)**
10時30分～12時00分



対象

睡眠について悩みのある方など
どなたでも



参加費

無料



定員

20名



眠りの質を良くするセルフケアの方法も
教えてもらいます。

こんなお悩みはありませんか?

- 夜中にトイレに行きたくて何度も目が覚める
- しっかり寝たはずなのに朝すっきりしない、
昼間につい、ウトウトしてしまう
- いびきがひどいと家族に言われる
- 夜中に目が覚めると、その後なかなか眠れない
- 年齢とともに眠りが浅くなった気がする



講師

上級睡眠健康指導士・社会教育士

永見 ヤスヒロ さん

会場・申込先

玖島市民センター

廿日市市玖島4347-1

電話：74-0505