

第1回

12月15日(木)  
18:00~19:10

よい睡眠とれていますか?  
ちょっとした工夫で  
睡眠満足度アップ!

最適な「睡眠」を考える

- 睡眠についての正しい知識を「知る」、よい睡眠をとるための方法を「実践する」、ご自身にとってよい睡眠を「実感する」の3つのステップによる、よい睡眠をとるためのポイントを紹介

会場 長生村交流センター 講堂

対象 村内在住者、在勤者

定員 各回30名(先着順)

参加 無料

お申し込み

- 申込方法:長生村交流センター窓口へ申込書を提出してください。
- 申込期間:12月1日(木)~14日(水)まで
- お問い合わせ:☎0475-32-3770(長生村交流センター)

参加される方へのお願い

新型コロナウイルス感染症対策を十分に行い開催しますが、参加される方は、手洗い・マスク着用など、ご自身の感染予防にも努めていただくようお願いいたします。発熱や咳等の症状が見られる場合は参加をお控えください。

写真の掲載受諾について

長生村では、活動内容を保護者の皆様をはじめ、地域の皆様など多数の方々にご理解いただくために、広報誌などに写真(開催中の写真)を掲載する場合がありますのでご了承ください。

きりとり

「睡眠と健康の知恵袋」参加申込書

令和4年 月 日

ふりがな		住所	
氏名		電話	
参加希望	希望の講座にチェックを入れてください。 <input type="checkbox"/> 第1回 <input type="checkbox"/> 第2回 ※講座はいくつでも参加できます。		

「睡眠」と「健康」

の知恵袋



第2回

12月16日(金)  
18:00~19:10

人生100年時代!  
暮らしに役立つ  
睡眠と健康の知恵袋

よい睡眠のための睡眠環境

- 寝具(枕、布団、マットレス等)選びのポイント
- 寝室の温度や湿度など、よりよい睡眠をとるための睡眠環境
- 「夜中に目が覚めてしまう」、「なかなか寝付けない」などのお悩み別の解決方法