



いきいき健康づくり講座

参加費
無料

(先着30名様)

～元気づくりは こちよい眠りから～

- ・不眠が続いてしんどい方
- ・ストレスがたまって眠れない方
- ・元気で暮らしたいと思われる方

ストレスを発散して、
こちよい眠りの
コツをつかみましょう！

日程 ▶ 2024年2月20日（火）

時間 ▶ 13時30分～15時

場所 ▶ 阿品台市民センター大研修室

講師 ▶ 水馬 朋子（日本赤十字広島看護大学）

申し込み方法:別紙申込用紙にお名前,住所,電話番号を
ご記入の上,市民センターへお申込みください。

お問い合わせ

日本赤十字広島看護大学

TEL

0829-20-2806

阿品台市民センター

TEL

0829-39-4338

主催:日本赤十字広島看護大学

共催:阿品台市民センター