

免疫力をつくる 睡眠の力

～質の良い眠りを知る～

講師：ヨシダヨウコ

ココロとカラダを整える快眠コンシェルジュ

良い睡眠とれていますか？
体調管理に睡眠は欠かせません
「眠りの質」を見直して免疫力を高めましょう！

10/7 (火)
10 : 30～11 : 45

定員：30名 ・ 無料

9/13(土)9:00～電話受付先着順

中川地区センター TEL(045)813-3984