

『大人の睡眠講座』 受講生募集



「睡眠」は、心と体の土台を整える大切な時間です。
でも今3人に1人が睡眠に悩みを抱え、1割の人が慢性的な不眠を抱えていると言われています。男性よりも女性に多く、加齢とともに増加傾向にあります。多くの方が悩みを抱える「睡眠」について学びましょう！あなたの悩みを解決するヒントがあるかもしれませんよ。

- 対象：一般
- 定員：15名
- 回数：全3回
- 講師：睡眠コンサルタント 深作 奈穂子さん

第1回目

より深く眠れる
睡眠のメカニズム

◆日にち：9月25日（金）
◆時間：10時～

11時30分
◆場所：下増田公民館
研修室

◆参加費：なし

第2回目

夜の睡眠の質を
高める
日中の過ごし方

◆日にち：10月23日（金）
◆時間：10時～

11時30分
◆場所：下増田公民館
研修室

◆参加費：なし

第3回目

眠れない自分を
許せる自分になれる
マインド形成

◆日にち：11月20日（金）
◆時間：10時～

11時30分
◆場所：下増田公民館
研修室

◆参加費：なし

＜＜ 申込について ＞＞

- 開始日時
8月4日（火） 9時～
- 方法
下増田公民館の窓口か電話
（☎382-2335）または隣の
二次元コードから申し込み
ください。

※定員になり次第締め切らせて
いただきます。

※申し込むと全3回が受講対象と
なります。

申込用二次元コード

【問い合わせ】

こちらからも申込
出来ます。スマート
フォンで読み込んで
ください。



下増田公民館
（☎382-2335）

