

1 1月この指とまれ！

「睡眠と健康」講座

規則正しい
生活習慣とは

適度な運動をす
るのがいいのは
分かっているが

睡眠環境の
整え方

睡眠のメカ
ニズム

健康は質の高い睡眠をとることから始まります。

寝つきがよく、夜中目が覚めず、寝起きがよく熟眠感や爽快感が得られる寝具選びなど、睡眠の基礎知識について学びませんか。

【日 時】

令和6年11月20日（水）

午前10時～正午

【講 師】

瀧野 茂樹さん

- ・睡眠改善インストラクター
- ・睡眠環境アドバイザー

【ところ】 ほのぼの館 和室（小川西町 5-39-3）

【費用】 無料

【定員】 20人（先着順）

【申込み】 11月5日（火）から問合せ先へ（祝日を除く月～金曜日 午前9時～午後5時）



【問合せ】 社会福祉法人 小平市社会福祉協議会

西部ボランティアコーナー ☎042-347-7858

〒187-0035 小平市小川西町 5-39-3 ほのぼの館内

（祝日を除く月～金曜日の午前9時～午後5時）