

お役立ち講座

# 睡眠改善講座



## ～快眠のお話と体操～

人生の1/3を占める大切な睡眠

その睡眠に悩みを持たれていませんか？

この講座では、快眠をサポートする食事について学び、  
実際にからだを動かします！

なかなか寝付けない、眠りが浅い  
何度も目が覚めてしまう、  
朝なかなか起きれないなど



これらには原因があり、食事方法や簡単なエクササイズで改善させることができます。  
この機会に睡眠習慣を見直してみませんか♪



【日 時】 3月12日（火） 10:00～11:30

【場 所】 西ふれあいセンター 2階 プレイルーム

【定 員】 25名 ※抽選時65歳以上優先

【受講料】 630円

【締 切】 3月2日（土） 必着



【講師】

木村 泰久 先生

・健康運動指導士  
・NASM-PES