



～健康で長く活動を続けるために～



# 「ぐっすり眠るための快眠講座」

いつも子育てサポートシステムの活動にご理解ご協力をいただきありがとうございます。  
今年度最後の交流会は、健康の基礎である睡眠について学びたいと思います。  
ご自分の本当の睡眠を知り、快眠 10 か条と今夜からできる快眠法でいつまでも若々しく!!  
講座の後は、お話をしながら交流を深めたいと思っております。  
皆様のご参加をお待ちしています！

## 3月2日(月) 10:00~12:00

場 所 ひなたぼっこ(二俣川)ひろば  
時 間 10:00~11:00 快眠講座  
11:00~12:00 交流会  
定 員 15名



保育はありませんが  
お子さんと一緒に  
参加できます

参加費 無料  
申込み 電話または来所にて受付(先着)

講 師  
マイナス1歳から  
89歳までの  
睡眠をサポートする  
快眠コンシェルジュ  
ヨシダ ヨウコさん

☎045(442)3038

横浜子育てサポートシステム旭区支部