

# 睡眠の大切さについて

令和 8 年 1 月 26 日(月)

- 時 間: 10:00~11:30
- 場 所: 大野地区コミュニティセンター2F 第3講座室
- 定 員: 20 名
- 参加料: 無料
- 講 師: 作業療法士 中野 聖也先生
- 用意するもの: 水筒 (水分補給)

☆睡眠の大切さは、心身の疲労回復、脳の機能維持、健康維持、そしてストレスの軽減など多岐にわたります。質の良い睡眠のためのヒントを教えてください。

【お申込み・お問い合わせ】

大野地区コミュニティセンターTel49-6589 までお電話でお申込みください。