

質の良い睡眠で自分を変えよう！

生活改善講座

長時間寝ればOKじゃない、睡眠時間より睡眠の質が大切！
皆さんも眠りの質を良くして体調を整えましょう！



講師

講師 福島 桐子氏



日にち

2021年 3月6日



土



時間

13:00～15:00



集合場所

北勢地域若者サポートステーション

※12:50にお集まりください。

こんなことで
こまっていますか



ねても、ねても疲れがとれない
途中で起きてしまう
眠れない... など



お申込み・お問い合わせ先

北勢地域若者サポートステーション

〒510-0086三重県四日市市諏訪栄町3-4星座ビル2F

Tel: 059-359-7280 Fax: 059-359-7281 火曜日～土曜日10:00～18:00

E-mail: wakamono.@hokusapo.com

お休み: 日曜日・月曜日・祝日