

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：福島 桐子 氏
- ▶ 日時：2022年1月29日(土) 13:00~15:00
- ▶ 内容：● 13:00~14:00
睡眠の質UP! 「生活改善講座」
● 14:00~15:00
個別相談タイム
※過去に講座を参加した方も個別相談をお受けします。
希望者の人数によっては相席となりますのでご了承ください。
- ▶ 集合場所：北勢地域若者サポートステーション
※12:45にお集まりください。

- ▶ 参加料無料
- ▶ 参加希望の方は、必ず予約をお願いします
- ▶ サポステ利用者なら誰でも参加できます



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

E-mail: wakamono@hokusapo.com

開所日:火~土9:30~18:00

URL:http://hokusapo.com

休日:日・月・祝日・年末年始