

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

日時

2021年9月17日 金 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る場合があ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

※開始時間15分前にお集まりください。

参加無料

サポステ利用者なら
誰でも参加できます

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