

参加無料  
予約制

シャキッと元気に！動くために休もう！

講師：福島 桐子 氏

(睡眠改善コンサルタント)

講師の得意・強み

- ・ 睡眠の質改善のための提案力
- ・ 『睡眠・頭痛改善ドライヘッドスパ』
- ・ 根本改善のためのセルフケア指導

日時：2023年  
5月13日（土）  
13:30～15:00

集合場所：  
北勢地域若者サポートステーション  
※13:15にお集まりください

講座内容

- ・ 睡眠の質を下げる NG 行動について
- ・ その場でできる快眠ストレッチ
- ・ 集中力を高める！簡単瞑想&脳トレ

# 眠<sup>ね</sup> ヂカラUP !! 講座

ご予約・お問合せ

北勢地域若者サポートステーション

TEL : 059-359-7280

FAX : 059-359-7281

E-mail : wakamono@hokusapo.com

URL : <http://hokusapo.com>

開所日：火曜日～土曜日9:30～18:00 休日：日曜日・月曜日・祝日・年末年始