

主催：北勢地域若者サポートステーション【四日市市補助事業】

参加無料  
予約制

シャキッと元気に！  
動くために休もう！

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～土曜09:30～18:00  
休日：日曜・月曜・祝日・年末年始

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：2025年  
4月12日(水)  
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

# 生活改善 寝<sup>ね</sup>ヂカラUP!! 講座

※サポステ利用者なら  
どなたでも  
参加できます