

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



2020年10月10日



13:30～15:30



北勢地域若者サポートステーション  
※開始10分前集合

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