

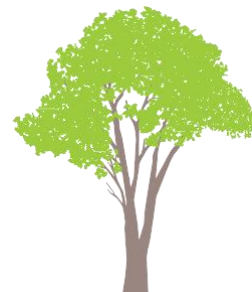
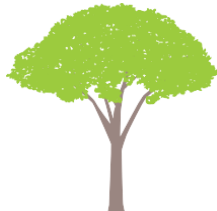
# 寝ずカラUP！講座

参加費  
無料

日時：2023年10月5日（木）  
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

講師：福島 桐子 先生  
睡眠改善コンサルタント



講座内容：  
・睡眠の質を下げるNG行動について  
・寝る前の快眠ストレッチ  
・集中力を高める！簡単瞑想

お問い合わせ・お申込み

**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

電話059-359-7280 FAX：059-359-7281

URL <http://hokusapo.com> Mail: [wakamono@hokusapo.com](mailto:wakamono@hokusapo.com)