

健康セミナー 全6回シリーズ (平成29年度)

聞いてなるほど! 始めよう健やか生活

ISC 教養講座

第3弾

「昼間の眠気と上手に付き合うために」

睡眠の質を高める日中の行動や
仮眠のとり方のポイントをご紹介します。

お気軽にご参加ください♪



【講師】

上級睡眠健康指導士
中井 詔子

日時

平成29年 **9** 月 **12** 日 (火)

13:15~13:45 (30分)

会場

いしかわ総合スポーツセンター (第3会議室)

定員

30名

定員となり次第締め切りとなります。
お早目にお申込みください。

無料

お気軽に
お越しください

申し込み・お問い合わせ いしかわ総合スポーツセンター

【トレーニングルーム】 TEL 076-268-2420