

はびきの市民大学 公開講座

すっきりとした朝を迎えるための

睡眠講座

～睡眠と疲労の関係～

開催日時 2023年7月28日(金)
14:30 ~ 16:00
会場 LICはびきの3階視聴覚室
受講料 500円
定員 48人※先着順
申込方法 来館・電話・FAX
申込期間 6月15日(木)~7月25日(火)
支払方法 来館・銀行振込

※来館申込の場合、お支払いを同時にお願います。
事務局が案内する期日内に受講料をお支払いください。
いったん納付された受講料は返金できません。

「寝つきが悪い」、「何回も目が覚める」、
「朝起きて体がだるい」
など感じたことはありませんか？
睡眠は体だけでなく、**脳にも影響**を及ぼすと言われています。
当講座で睡眠の知識を深め、すっきりとした朝を迎え、元気に、楽しい1日を迎えるようにしましょう。

※講義と軽い運動を行います。
動きやすい服装でご来館ください。
水分補給のため、お飲み物をご持参ください。

医療法人 昌円会 高村病院
リハビリテーション科

理学療法士
健康管理士一般指導員
辰巳 博俊

講師

理学療法士
角樋 透

はびきの市民大学

〒583-0854 羽曳野市軽里1-1-1 (LICはびきの内)

【TEL】072-950-5503 / 【FAX】072-950-5650

1階受付 9時00分~17時30分※閉室は祝日・振替休日・年末年始

ご提出いただきました個人情報につきましては、個人情報の保護に関する法律に基づき適切に管理いたします。

※障害への配慮が必要な場合は事前にご相談ください。※駐車場には限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

※マスクの着用は任意です。個人の主体的な選択を尊重し着用は個人の判断が基本となります。

ただし情勢により、感染予防対策をお願いする場合がございます。ご理解、ご了承のほどお願いいたします。

主催/羽曳野市

