

シニアのための 睡眠セミナー

参加費無料
65歳以上対象
(高浜町在住)

なかなか寝付けない、夜中や朝早くに目が覚めるなど・・・

シニア特有の睡眠のお悩みありませんか。
その対策について一緒に学びましょう！
参加者には素敵なプレゼントをご用意しています。

日時 8月29日(金)

13:30～15:30

場所 保健福祉センター

(高浜町和田117-68)

講師 橋 久美氏

(臨床検査技師、上級睡眠健康指導士)



申込方法 8月28日(木)までに
高浜町保健福祉課までお電話ください。

☎0770-72-2493