

～お仕事帰りの出会い・つながり・学びの場～

# みなくる まちの楽校 vol.7

『まちの楽校』は、  
テーマに沿ってゲストスピーカー  
のお話を聞きながら、暮らしの中  
に新たな出会いとつながりを作  
る交流の場です。  
あなたも「まちの楽校」に参加  
しませんか。  
”おしゃべりは心の栄養!!“



今月のテーマ

## 『睡眠は一番やさしいセルフケア』

ぐっすり眠るための習慣とコツ、快眠を手に入れるための方法を  
一緒に学びませんか？



ゲストスピーカー  
ネムリノチカラ代表 ヨシダヨウコ さん  
ココロとカラダを整える快眠コンシェルジュ  
マイナス1歳～88歳までの睡眠サポーター  
日本睡眠改善協議会 睡眠改善インストラクター  
日本睡眠学会 日本睡眠環境学会  
マインドフルネススペシャリスト

日時:10月28日(火)18:30～20:00

場 所:旭区市民活動支援センター「みなくる」

対 象:旭区在住、在勤、在学(中学生以下は保護者同伴)

申込み:事前に氏名、年代、連絡先を電話もしくはメールでご連絡ください。

参加無料

旭区市民活動支援センターみなくるは地域活動やボランティア活動を支援する交流拠点です

### 【問合せ・申込み】

旭区市民活動支援センター「みなくる」

TEL 045-382-1000 FAX045-382-1005

mail [as-manabi@city.yokohama.lg.jp](mailto:as-manabi@city.yokohama.lg.jp)



旭区マスコットキャラクター  
「あさひくん」



まちの楽校HP