

今夜から役立つ

寝つきが  
悪い  
眠りが浅い

ぐっすり眠る  
ヒケツを  
学びましょう

# 入眠体操

と

## 睡眠のお話し



食事・運動・そして「睡眠」は、自身の体を作る根幹です。  
心地よくぐっすり眠る「良質な睡眠」に目を向けてみましょう。

日時：2月27日(水)

10:30~11:45

指導：「なかく街の先生」ネムリノチカラ ヨシダヨウ先生

費用：無料 定員：先着10人

持物：筆記用具※動きやすい服装で参加ください

申込：2/13からか来館にて

問合せ：本牧地区センター ☎622-4501