

222 保健師 仲さんに「聞いてみよう」の会

「正しい睡眠のススメ」

～ねるこはきだつ～

皆様、最近グッスリ眠れていますか？
ねつきが悪く、とちうで起きてしまう、寝言が
激しい……その他もちろん、眠りについての
お悩みがある方へ、保健師の仲
先生が、眠りに関する基礎知識～
Q&Aも優しくレクチャーして下さいます！

日時：6月23日(月)

1時半～2時半

場所：スキップ作業室

♡ 合同プログラムです。皆様のご参加を
お待ちしております♡