

西尾市文化交流センター自主企画事業

睡眠と健康の知恵袋



「眠りたくてもなかなか眠れない」
「年齢とともに眠りが浅くなった」
など睡眠のお悩みはありませんか？
眠りと健康の意外な関係をご紹介します。



日時

令和6年10月8日（火）

午前10時～午前11時30分

場所

西尾市文化交流センター南館 研修室1・2

（旧幡豆ふれあいセンター） ★申し込みはこちらから★

費用

受講料：無料



定員

10名 ※応募者多数の場合は抽選。

結果は応募者全員にメールかハガキで連絡します。

（ホームページからお申し込みの方はメールで返信します。

結果のメールが届かない場合は迷惑フォルダをご確認ください。）

講師

中根美喜恵氏

申込期間

9月3日（火）～9月15日（日）

【問合せ先】西尾市文化交流センター

TEL:0563-63-0130 ✉hazu-event@nishiobunka.jp

主催：（一社）西尾市文化協会 後援：西尾市教育委員会