

全2回開催!

睡眠セミナー

第1回

10/27(水)

14:45~16:15

睡眠の基本についてお話しします。
睡眠日記をお配りし、次回までの
記帳方法をお伝えします。

※窓口申込をされた方には、窓口にて
お渡しします。

第2回

11/10(水)

14:45~16:15

記帳した睡眠日記をもとに、
結果や反省点を出します。

場所 2階大会議室 定員:30名

対象 18歳以上の方どなたでも

講師 上級睡眠健康指導士・セミナー講師

リセット整体エスコート・芦屋院長 高岸 眞智子先生

参加費
無料

申込方法 体育館受付窓口またはお電話にて

◆原則2回の参加となります。

◆1回目だけの参加は可能です。

芦屋市立体育館・青少年センター

指定管理者:S&Nスポーツマネジメント芦屋

芦屋市川西町15-3 TEL:0797-31-8228

