

睡眠からアプローチする健康

お医者さんに行く前にできる具体的な方法

睡眠セミナー

講師 * 高岸真智子先生 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

開催日時 * 12月13日(日) 13:00~14:30

参加費 * **無料** 開催場所 * 2階 大会議室 対象 * 18歳以上

定員 * 30名 申込方法 * 体育館受付窓口またはお電話にて(先着順)

芦屋市立体育館・青少年センター TEL0797-31-8228

芦屋市川西町15-3

指定管理者: S&Nスポーツマネジメント芦屋



芦屋市立体育館・青少年センター
芦屋市川西町15-3

