

全2回開催!

# 睡眠セミナー

## 第1回

8/28(日)

10:00~11:00

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

9/11(日)

10:00~11:00

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

リセット生体エスコート・芦屋院長 高岸 眞智子

申込方法：体育館受付窓口またはお電話にて

参加費  
無料

※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

