

眠れない人、集まれ～

夜中に何度も
目が醒める

寝ても疲れが
取れない

寝つきが悪い



笠田公民館 佐野分館

健康教室

◆眠れていますか？

よりよい睡眠のための健康管理のお話と体操

◆ピアノ演奏でみんな楽しく唄おう♪

日時 6月16日(火)

午後1時30分～2時30分

会場 笠田公民館 佐野分館 2階大ホール
講師 和歌山ヤクルト販売株式会社
中村 亜美氏

募集人数 30人

持ち物 動きやすい服装・上履き

申込締切 6月10日(水) 午後5時まで

お申込み 佐野分館 窓口、またはお電話にて

電話番号 0736-22-4566

