

夏バテ防止に 睡眠習慣を見直そう

(全3回)



6/1、6/22、7/6
火曜日 14:00~15:30

寝苦しい季節が近づいてきました。

夏になると睡眠不足や夏バテに悩まされる方も多いのではないのでしょうか？

睡眠習慣を見直して、ぐっすり眠れる方法を学び、暑い夏を乗り切りましょう！

会 場：西奈生涯学習センター 第1集会室

対 象：成人20人

会 費：1人500円

講 師：青田 安史氏（常葉大学 健康科学部 静岡理学療法学科 教授）

申込方法：5/11(火)14:00~電話で西奈生涯学習センターへ
お申込みください。(申込順)

持 ち 物：筆記用具

■新型コロナウイルス感染症対策についてのご案内

下記の事項を確認、ご了承の上、お申込みください。

- ・講座当日、参加者の皆様には、マスクの着用をお願いします。
- ・当日37.5℃以上または平熱比1度超過の発熱、息苦しさや強いだるさ、味覚異常、軽度であっても咳や咽頭痛などの症状がある場合、過去2週間以内に感染が引き続き拡大している国・地域への訪問歴がある場合、または、当該在住者との濃厚接触がある場合、参加いただけません。
- ・感染症対策のため、参加者の氏名、緊急連絡先を記載した名簿を作成し、講座実施後1ヵ月保管。必要に応じて、保健所等の公的機関へ情報提供する場合があります。

お申込み・お問い合わせ

静岡市西奈生涯学習センター 指定管理者 公益財団法人静岡市文化振興財団

〒420-0911 静岡市葵区瀬名二丁目32-43

TEL: 054-265-2468 <https://sgc.shizuokacity.jp/>