

ぐっすり寝て心身ともにリフレッシュ！ 「睡眠習慣実践講座」

睡眠の仕組みを学びながら
よりよい生活習慣を実践的に身に付ける

- 睡眠と生体リズム
- 子どもと女性と高齢者の睡眠問題
- 働き方と睡眠
- 生活リズムでつくる睡眠習慣 等

中学生
からOK

ぐっすり眠るって
こんなに幸せなのか…



場 所 | 交流室
定 員 | 毎回10名程度
時 間 | 10時30分～12時
参加費 | 500円(税込)
※テキスト代込み
※録音/録画はお断りします



毎月 第二木曜日 11回

講師情報: 中島悦郎(生活リズム改善睡眠アドバイザー)

●この講座は、主催「NPO法人創業未来会議室」と共催「G-NETしが」が共同して開催する講座です。

子育て中のあなたが「学習したい」「自分を高めたい」と思った時、男女共同参画センター幼児室では、お子様を預かり、あなたの時間を提供します。

- 「G-NETしが幼児室の託児を利用いただく皆様へ※1」をお読みいただき、内容を確認してください。
- 事業等ご参加当日、「G-NETしが託児依頼表※2」にご記入の上、ご持参ください。
- 講座開催日の1週間前までに以下の内容をNPO法人 創業未来会議室 (070-8326-2190) 松本まで連絡ください。

※1 <https://www.pref.shiga.lg.jp/file/attachment/5196440.pdf>

※2 <https://www.pref.shiga.lg.jp/file/attachment/5242830.pdf>



保護者の氏名	
※日中連絡のつく 電話番号	
フリガナをお振り下さい お子様の氏名	月年齢(歳 か月)

※申込にあたってお預かりする個人情報は、本講座以外の目的で使用することはありません。

