

# 「睡眠」と「健康」の 知恵袋講座

「眠りたくてもなかなか眠れない」、  
「年齢とともに眠りが浅くなった」など、  
睡眠のお悩みはありませんか？  
眠りと健康の意外な関係をご紹介します

テーマ：最適な「睡眠」を考える・よい睡眠のための睡眠環境

人生100年時代！  
暮らしに役立つ睡眠と健康の知恵袋  
よい睡眠とれていますか？  
ちょっとした工夫で  
睡眠満足度アップ！

- 睡眠についての正しい知識を『知る』、  
よい睡眠をとるための方法を『実践する』、  
ご自身にとってよい睡眠を『実感する』の  
3つのステップによる、  
よい睡眠をとるためのポイントを紹介
- 寝具（枕、布団、マットレス等）選びのポイント
- 寝室の温度や湿度など、  
よりよい睡眠をとるための睡眠環境
- 「夜中に目が覚めてしまう」、  
「なかなか寝付けない」などのお悩み別の解決方法

定員  
20名  
申込締切  
2023年09月29日 金  
参加費無料！

開催日時  
昼の部

2023年10月3日（火）  
13時30分～15時00分

開催日時  
夜の部

2023年10月10日（火）  
19時00分～20時30分

開催場所

諏訪市公民館 視聴覚室

〈留意事項〉

◎定員になり次第お申込みを締め切らせていただきます。  
◎窓口・電話・ながの電子申請にてお申込みください。両日とも同じ内容の講座になります。  
どちらか希望の日を選んでお申し込みください。

MY 定期講座

明治安田生命は「MY定期講座」で、  
地域のみなさまのお役に立ちたいと考えています

対象：諏訪市内在住・在勤・在学の方

お問い合わせ：諏訪市公民館  
TEL：0266-53-6219  
E-mail:kominkan@city.suwa.lg.jp

