

第3回

からだとこころの リラックス教室

講演会

あなたはよく眠っていますか?

笑顔で過ごす睡眠の方法



☆質の良い睡眠や、睡眠による効果を学びませんか。
睡眠の質を上げるコツを知って、健康で快適な毎日
を送りましょう！



日時

令和4年 3月10日(木)
午後2時～3時
(午後1時45分より受付開始)

2/15(火)より
電話又は来所にて
受付開始
(先着順)

講師

金沢駅前ぐっすりクリニック
医師 鈴木 智 氏

持ち物

筆記用具

費用

100円 (保険料、資料代)



対象

金沢市民 30人
(要予約)

会場

金沢健康プラザ大手町
東館 4階 (大手町3-21)
※公共交通機関をご利用ください。



お申込み・お問合せ



金沢健康福祉財団 (大手町3-23)

電話 222-0102 FAX 222-4366

※ この教室は、金沢健康福祉財団が金沢市の委託を受けておこなっています

