

“眠ること”に気がかりはありませんか？

睡眠を整えましょう

(睡眠の悩み)



無料

先着15名



★夜ぐっすり眠れない
★夜中に目がさめる
★眠れないことに不安を感じる



zzz



講師 笠井 恭子 氏
看護師/福井県立大学 教授

日 時：11月30日(日)

時 間：13:30～15:30

対 象：テーマに関心のある女性

場 所：足羽公民館2階会議室

加齢と睡眠の関係や睡眠に関しての不安などを
笠井さんと一緒に気楽にお話してみませんか。

ふくいウイメンズ・オアシス



「ふくいウイメンズ・オアシス」(運営:ふくい女性財団/
福井県生活学習館2階)では、女性のためのピアサポ
ートサロンを、様々なテーマで毎月開催しています。

TEL: 0776-89-1008

お申込み 足羽公民館

お電話: 0776-35-0041