



参加
無料



女性限定

睡眠を整えましょう

眠ることに気がかりはありませんか

- 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

7/12
(土)

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軽にお話してみませんか。



笠井 恭子 氏
看護師/福井県立大学 教授

時間：13:30～15:30 (講義&お話し会)

定員：15名 (抽選)

締切：7月1日(火)

共催：公益財団法人ふくい女性財団・豊公民館

当財団は、「ふくいウイメンズ・オアシス」(福井県生活学習館2階)
にて、女性のためのピアサポートサロンを毎月開催しています。



福井市

電話申込：豊公民館 ☎ 34-0344