

Women's
Salon

くるり

@わたしのカラダ

寝苦しい夏にこそ、考えよう。

睡眠を整える (睡眠の悩み)

令和5年7月30日(日)13:30~15:30

会場：ふくいウイメンズ・オアシス
(福井県生活学習館2階)

あなたは、夜ぐっすりと眠れていますか。
朝、スッキリと目覚められていますか。
ぐっすり眠れないことにストレスや不安を感じていませんか。

仕事・活動や気分などの生活の質は、睡眠の良し悪しで左右されますよね。

加齢と睡眠の関係や健康的な睡眠に詳しい笠井さんと一緒に
気軽にお話ししてみませんか。
睡眠に関する悩みを軽くするヒント見つけて、今よりスッキリ
気持ちよく過ごしましょう。



講師&助言:

笠井 恭子 さん (看護師/福井県立大学 教授)

*ミニ講座(30分)&
質疑応答含めて参加者みんなでフリートーク
(90分・情報や思いをシェア)

対象：睡眠のことで悩み等がある女性

定員：10名(無料)



くるりの
お申込みは
こちら



QRコードを読み取ると
メール送信画面となります
ので、必要事項を記入
の上返信ください。

チャイルドルーム
(要予約)
お申込みはこちら



[料金]300円/人
[対象]生後6ヶ月~6才

女性のためのピアサポートサロン 「Women's Salon くるり」
福井県生活学習館2階の「ふくいウイメンズ・オアシス」にて毎月開催

「@わたしのカラダ」「@こころ」「@夫婦・家族」「@お仕事」「@育休・保活」「@おひとりさま」「@ふくい移住者」など身近なテーマを設定し、ざっくばらんに話し合う場です。自分が語るのはもちろん、聴いているだけでも大丈夫。参加者同士で、気持ちや経験・情報を分かち合いひとりじゃないって思える時間を一緒に過ごしましょう。

くるり@わたしのカラダ
今後の予定

8月 生理に関するお悩み

10月 骨や姿勢のお悩み



お申し込み/お問い合わせ

ふくいウイメンズ・オアシス
(運営：公益財団法人ふくい女性財団)

福井市下六条町 14-1 福井県生活学習館2階

TEL 0776-89-1008 Mail w-oasis@f-jhosei.or.jp

