



NPO 法人あさか市民大学 令和5年度

## 介護予防 講座 案内

# 『人生を楽しくするための 睡眠メソッド』

講師：茂木 睦子 氏  
(睡眠栄養指導士協会 認定講師)



看護師歴30年  
ココロとカラダの不調は睡眠の  
質にあり！！  
と感じています。  
あなたもあなたらしく楽しく  
生きるために  
睡眠について、ちょっと学んでみま  
しょう。



6月29日(木) 10:00~12:00  
中央公民館 学習室1

募集：定員30名 事前申込 余裕あれば当日受付

受講料：300円

申込・問い合わせ：NPO 法人あさか市民大学

川池 さえ子 090-5219-0262

メール：lupin-the-3rd-55@jcom.home.ne.jp

ホームページ：<http://asaka-cdaigaku.jimdo.com/>

