



睡眠教室

普段ぐっすり眠れていますか？
 人の一生のうち、1/3は睡眠時間とされています
 人生の1/3の質を上げることで
 生活の質もより良いものになります
 良い睡眠をとるためのポイントを学び
 快眠生活を目指しましょう



日時 10月17日(金)
 13:30~15:30



定員 30名



実費 100円



講師

株式会社 協栄商会 いとしや代表

大杉 天伸 氏



一般社団法人 日本睡眠教育機構認定
 上級睡眠健康指導士

事前に電話または下記申込フォームからお申込みください
キャンセルされる場合はお早めにご連絡ください

開催場所
 お問い合わせ
 お申込み

大分県社会福祉介護研修センター
 (大分市明野東3-4-1) 小ホール

開館時間 8:30~17:00
 TEL 097-552-6888

SNS随時更新!



申込フォーム
 はこちら



ホームページ



Instagram

氏名 (ふりがな)

電話番号 (延期や中止の場合連絡します)

