



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** 8月20日(木)
10:00~12:00

 **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
お問合せ
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 097-558-7999

SNS随時更新!



申込フォームはこちらから
すぐに定員に達する場合がございます
のでお申込みはお早めに



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)

