

千歳市シルバー人材センター

女性部たんぽぽの会 第1回交流会

「睡眠」と「健康」の知恵袋講座

人生100年時代

暮らしに役立つ 睡眠と健康の知恵袋

睡眠について正しい知識を学び、質の良い睡眠でますます健康に！

講師：明治安田生命保険相互会社 派遣講師

日時：令和4年10月19日（水）

13：30～14：30

場所：千歳市シルバー人材センター2階研修室

参加対象：会員・市内にお住いの60歳以上の方

参加費：無料 定員 20名（先着順）

申し込み・問い合わせ 事務局 仙庭・川西

☎26-2277

主催：千歳市シルバー人材センター 女性部たんぽぽの会



☆シルバー人材センターでは、健康で働く意欲のある

60歳以上の市民の方を募集しています。

是非この機会にご参加ください。