

参加費
無料

令和6年10月女性部会
ハッピー講座

市政と暮らしの出前講座



正会員
対象

良い睡眠でこころの健康づくり
健康づくりのための睡眠指針とは？
睡眠障害について学び、こころと体の健康
づくりに取り組みましょう。

講師：長崎市地域保健課

- 1 月日 令和6年10月23日（水）
- 2 時間 13時30分から（約1時間30分）
- 3 場所 （公社）長崎市シルバー人材センター
長崎市岡町2-13
- 4 参加費 無料
- 5 定員 20名（先着順）
- 6 申込先 お電話で事務所まで

（公社）長崎市シルバー人材センター

☎ 095-842-9500