



富岡シルバー
会員限定！

眠りで整う カラダづくり講座

快眠のコツをワンポイントアドバイス！



★ こんなお悩みありませんか？

- ✓ 夜中に何度も起きる
- ✓ 睡眠時間が短い
- ✓ 昼間に眠くなる
- ✓ 寝つきが悪い



睡眠に関する悩みは年齢と共に増えていきます。みんな同じような悩みを抱えているんだね…。
今日もぐっすり
眠れますように…。

★ この講座の内容

成質の高い睡眠を確保することで骨粗しょう症の予防や健康寿命の延伸が期待できます。誰でもできる体操や骨の知識を学び、整うカラダづくりを目指します。

- ①体のメカニズムと睡眠を考える
- ②すっきり！快眠のコツ

講師

- 県民健康科学大学看護学部
教授 狩野 太郎 氏
- 群馬ヤクルト販売(株)
管理栄養士 桑原 優奈 氏

8月19日・26日

水

13:30～
15:30

＼お申込みはこちら／

場 所

勤労者会館

募集人員

30人

参加資格

富岡シルバー会員

参加費

500円（19日徴収）

