四街道公民館主催講座

睡眠と健康の知恵袋

「眠りたくても眠れない」、「年齢とともに眠りが浅くなった」など、睡眠のお悩みはありませんか？眠りと健康の意外な関係をご紹介します。

　また、日頃のストレスの度合いを自律神経チェッカーで確認してみましょう。

人生１００年時代！
暮らしに役立つ
睡眠と健康の知恵袋

最適な「睡眠」を考えてみませんか

＊睡眠についての正しい知識を「知る」、良い睡眠をとるための方法を「実践する」、ご自身にとってよい睡眠を「実感する」の３つのステップによる、よい睡眠をとるためのポイントを紹介

ちょっとした工夫で
睡眠満足度アップ！

よい睡眠のためのポイントや睡眠環境を紹介します

＊寝具（枕、布団、マットレス等）選びのポイント
＊寝室の温度や湿度など、よりよい睡眠をとるための睡眠環境
＊「夜中に目が覚めてしまう」、「なかなか寝付けない」などのお悩み別の解決方法

開催日時　令和４年２月１４日（月）９時３０分～１１時３０分

開催場所　四街道公民館（１階　ホール）

講　師　計良 寛康さん（明治安田生命保険相互会社）

定　員　先着２０名

申し込み　令和４年１月２８日(金)１０時より電話か四街道公民館窓口へ（☎０４３－４２２－２９２６）
（定員になり次第募集を締め切らせていただきます）

諸注意　入館時の検温と館内でのマスク着用をお願いします