

眠りのお悩み、  
スッキリ解決!?



定員

20名

申込締切

2023年

6月13日(火)

参加費無料!

## 「睡眠」と「健康」の知恵袋 講座

「眠りたくてもなかなか眠れない」、「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

### 第1部

テーマ：最適な「睡眠」を考える

人生100年時代！  
暮らしに役立つ睡眠と  
健康の知恵袋



- 睡眠についての正しい知識を『知る』、よ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

### 第2部

テーマ：よい睡眠のための睡眠環境

よい睡眠とれていますか？  
ちょっとした工夫で  
睡眠満足度アップ!



- 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

2023年6月14日(水)

10時00分～11時30分 開場時間:9時50分

### 開催場所

甲府市 東公民館(甲府市和戸町955-1) TEL 055-235-0611

#### 〈留意事項〉

◎会場の都合上、定員になり次第お申込みを締め切らせていただきます。お早めにお申し込みください。

MY 定期講座

明治安田生命は「MY定期講座」で、  
地域のみなさまのお役に立ちたいと考えています

甲府市 東公民館

山梨県甲府市和戸町955-1

TEL 055-235-0611