



【明治安田生命】

# 「睡眠」と「健康」の知恵袋 講座

【テーマ】 **最適な「睡眠」を考える**

「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。

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「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もご紹介。



◆日時：12月8日（金）

13:00～14:00

◆会場：2F 教養 1

◆定員：24名（先着順）

◆講師：明治安田生命 職員

**お申込み期間：11/21(火)～12/5(火)**