



女性向け健康教室

参加費
無料

よいよい睡眠のための健康管理

～脳と腸の不思議な関係～

日時

2022年9月8日(木)
13:30～15:00

場所

東かがわ市シルバー人材センター 会議室
東かがわ市松原771番地1 ※下記地図をご確認ください。

講師

香川ヤクルト販売 株式会社
長尾 志津代 氏

対象

定員10名
東かがわ市在住で、60歳以上の女性
(要事前予約。定員になり次第締め切らせていただきます。)



?



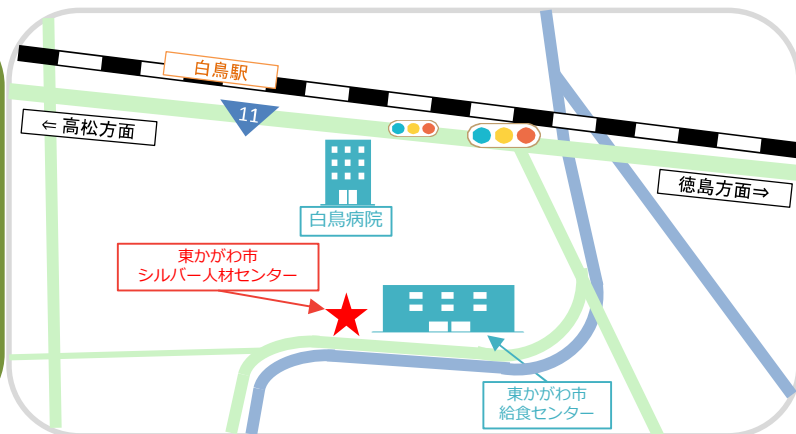
内容

- ・ 睡眠とはどんなもの？
 - ・ 不眠を予防し、睡眠の質を高めよう
 - ・ 寝ている間に体と脳で何が起こるの？
 - ・ 腸の意外な働きと乳酸菌の新たな可能性
- 上記に加え、シルバー人材センターの説明会も予定しています。

お問合せ・お申込み

公益社団法人
東かがわ市シルバー人材センター
TEL: 0879-25-6226 (受付時間 9:00～17:00)
FAX: 0879-25-6288 担当: 木村

上記番号にお電話またはFAXいただくか、下部の「申込書」を
東かがわ市シルバー人材センターまでご持参ください。



お知らせ

シルバー人材センター 入会金無料キャンペーン実施中!!

7月～9月末までに入会された方は、令和4年度の年会費が無料になります。お気軽にお問い合わせください。

キトリセン
女性向け健康教室

申込書

氏名:

住所:

電話番号: