

人生100年時代！

くらしに役立つ 睡眠と健康の知恵袋

よい睡眠をとるためのポイントを、3つのステップで紹介するポン！

- ①睡眠についての正しい知識を「知る」
- ②良い睡眠をとるための方法を「実践する」
- ③ご自身にとってよい睡眠を「実践する」



令和6年

9月28日（土）

14：45～16：00（受付14：30～）

場所 滝沢ふるさと交流館 ホール

講師 中村 由香 氏

明治安田生命保険相互会社 盛岡支社 総務課長

参加費無料
申込不要

定員
150名
（先着順）

14：15～14：45
血管年齢測定
無料体験実施！

お問い合わせ先

滝沢市 健康づくり課 TEL 019-656-6527