

眠りのお悩み、
スッキリ解決!?



定員

先着

20名

電話or直接窓口にて

申込み

2024年

7月2日(火)

午前10時~

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

第一回

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

第二回

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

2024年7月22日(月)

午前10時00分~11時30分

開催場所

吹田市立山田ふれあい文化センター
会議室(1)・(2)

開催日時

2024年7月29日(月)

午前10時00分~11時30分

開催場所

吹田市立山田ふれあい文化センター
会議室(1)・(2)

〈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

お申込み、お問い合わせ先
吹田市立山田ふれあい文化センター

吹田市山田東1丁目28番9号 TEL:06-6876-1201

指定管理者:大阪ガスビジネスクリエイト・国際ライフパートナー共同事業体

2023年4月版

◎お預かりしました個人情報は山田ふれあい文化センターが責任をもって管理し、本事業の運営以外の目的には使用しません。