

快適！

けんこう

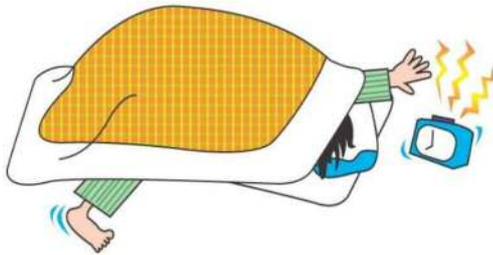
すいみんと健幸

～睡眠満足幸せの一步～



よい睡眠とれていますか？自分の健康のために、
ご家族の健康のために、よい睡眠をとりましょう！

知っておきたい、あなたにとってのお悩み別解決方法



日程： 令和5年5月31日～6月14日 毎週水曜日 全3回

時間： 14:00～16:00

会場： 幸市民館 第2・3会議室

対象： 関心のある方 20名

申込： 5月12日(金)10時から幸市民館へ

電話(044-541-3910)または来館にて受付【先着順】

※お預かりした個人情報は講座の目的以外に使用しません。

事業変更の必要性がある場合は、延期または、中止になる場合があります。

主催：川崎市教育委員会

プログラム



| | 日時 | 内容 | 講師 |
|---|-------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 1 | 5月31日(水) 14:00~16:00 | よい睡眠をとるための方法 『実感する』3つのステップ | 明治安田生命保険 相互会社 五十嵐 理恵氏 |
| 2 | 6月 7日(水) 14:00~16:00 | お悩み別の解消方法 寝室の睡眠環境と寝具選び | 明治安田生命保険 相互会社 北村 香苗氏 |
| 3 | 6月14日(水) 14:00~16:00 | 睡眠と健康について 健康診断の大切さ | 川崎市立井田病院 健康管理室室長 奥 佳代子氏 |

交通アクセス

電車 JR南武線矢向駅から徒歩約15分

バス 川崎駅ラゾーナ広場から

市営バス71系統で幸区役所入口 下車徒歩2分

川崎駅西口から

市営バス63、64、66、83系統で幸高校前

臨港バス60系統で幸高校前 下車徒歩5分

武蔵小杉駅から

市営バス71系統(川崎駅ラゾーナ広場行き)で

幸区役所入口 下車徒歩2分

幸市民館

住所 〒212-0023

川崎市幸区戸手本町1-11-2

電話 044-541-3910

ファックス 044-555-8224

