

出張 多摩市民館

睡眠改善 講座

～何をするにも、まず睡眠！～

「睡眠負債」という言葉をご存知でしょうか。
日本人は全般的に睡眠不足という話もあり、
睡眠不足により多大な経済損失をしているとも
言われています。寝苦しくなってくるこの時期に、
良質な睡眠を取るコツを知ることができます。



7月6日(日)14-16時

公益財団法人睡眠健康機構 睡眠推進員
睡眠学会専門医・産業医
労働衛生コンサルタント 精神保健指定医
相良雄一郎先生

- ◆対象・定員 18歳以上の方 30名(多摩区在住・現役世代優先)
- ◆申込 6月17日17時まで ホームページ、往復はがき、直接申込先に
(応募者多数の場合抽選)
- ◆会場 川崎市立菅小学校特別活動室(稲田堤駅・京王稲田堤駅徒歩4分)



講座ホームページ

※会場に駐車場はありません。駐輪はできるだけ近隣にお願いします。

- ◆申込先 多摩市民館 電話044-935-3333 FAX044-935-3398
〒214-8570 川崎市多摩区登戸1775-1

- ◆主催 川崎市教育委員会 (実施機関：多摩市民館)
令和7年度多摩市民館成人教室事業

※申込の際の氏名、電話番号等は個人情報保護法に基づき、事業執行の目的に限り使用します。

【菅小学校案内図】



菅小学校へのアクセス

JR南武線 稲田堤駅

京王相模原線 京王稲田堤駅

徒歩4分

多摩区菅2-6-1