



＼睡眠で明日が変わる！／ 毎日を充実させる 睡眠のコツ

仕事に家事、育児…と日々忙しくしている方こそ、
睡眠でココロとカラダのメンテナンスを！
ご自身の睡眠について、考えてみませんか？

【日 時】 令和5年9月28日（木）午後2時から午後4時まで
※受付は午後1時30分から

【場 所】 石神井庁舎5階会議室（練馬区石神井町3丁目30番26号）

【対 象】 練馬区に在住・在勤の方 50名（先着順）

【内 容】 講義・体験

- ・簡単なアンケートで快眠度チェック！
- ・仮眠体験
- ・眠れない夜に試したい「4-7-8呼吸法」とは!?

【申込み】 区ホームページの専用フォームまたは
電話で関保健相談所（電話☎：03-3929-5381）へ

区ホームページは**こちら**から ⇒



講 師

相良労働衛生コンサルタント事務所 所長
公益財団法人 睡眠健康推進機構 睡眠推進員

さがら ゆういちろう
相良 雄一郎 先生



【お問い合わせ】 練馬区関保健相談所 電話☎：03-3929-5381