

# よく眠っていきいき生活



講師 岐阜聖徳学園大学  
看護学部 平野昭彦 教授

一日の生活を整え  
快適な睡眠で  
心身を健康にしましょう。

～椅子に座って簡単なストレッチも行います。～

## い▶開催情報（日時・会場）

- ① 令和6年5月17日（金） 9時30分～11時00分  
会場：徳田町民センター（徳田4-71）
- ② 令和6年5月24日（金） 9時30分～11時00分  
会場：伏屋獅子舞会館（伏屋3-338-1）
- ③ 令和6年5月27日（月） 9時30分～11時00分  
会場：中央公民館（八剣7-107）

持ち物：動きやすい服装、筆記用具、水分補給用のお茶など

※3会場とも同じ内容で行います。ご都合の良い日にち、会場を電話等で事前にお申し込みのうえ、ご参加ください。

参加資格 岐南町在住・在勤の60歳以上の方

申込方法 開催日の2日前までに電話にて申し込み

TEL 058-247-1334（平日・9時～17時）

定員 各講座20名程度

※応募多数の場合は先着順で受付を締め切る場合がございます。