

眠りのお悩み、
スッキリ解決!?



小金井市
健康講演会

定員 30名

無料

対象 市内在住者

「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

テーマ：最適な「睡眠」を考える

人生100年時代！ くらしに役立つ睡眠と健康の知恵袋

講師 明治安田生命保険相互会社社員 ※医師ではありません



- 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

開催日時

令和8年11月12日（木）13時30分～15時

開場時間は13時20分からです

開催場所

前原暫定集会施設（前原町 3-33-27）

※この講座は「小金井市と明治安田生命保険相互会社との包括連携に関する協定」により
実施されます。

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

【申込み先】 10/1から 小金井市福祉保健部健康課

電話 042-321-1240

または 市申込みフォーム▶

