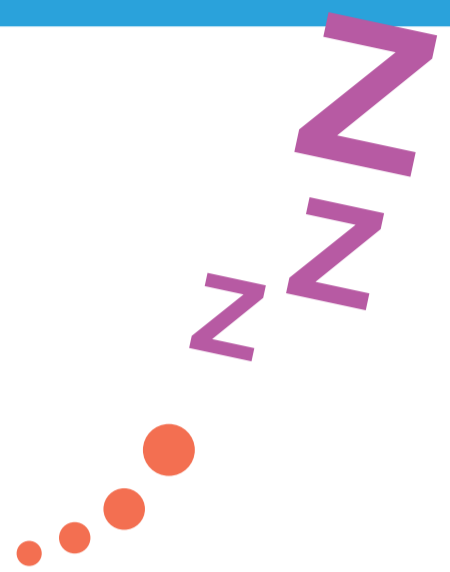




もりんぴあこうづ

杜の保健室

あなたの睡眠 大丈夫ですか???



・ノンレム睡眠について

・必要な睡眠時間は?

・熟睡できないのはなぜ?



・夢を見てしまうのはなぜ?

・寝ても疲れが取れない...

講師
成田赤十字病院
精神科 認定看護師
星野達也

6 / 25 (日) 14:00~15:00

もりんぴあこうづ 2階 会議室 D
定員 / 先着 20名 参加費 / 無料

申込み方法
5月18日(木)よりインフォメーションカウンターに
直接またはお電話にてお申込み下さい。

主催・お問合せ 成田市公津の杜コミュニティセンター
TEL.0476-27-5252 〒286-0048 成田市公津の杜 4-8

もりんぴあ
こうづ
Morinpia Kozu

新型コロナウイルス感染防止のため、以下のご協力をお願い致します

- ・市内の感染状況によってはイベント自体が中止になる場合があります。
- ・関係者の体調不良が発覚した場合、内容が変更になる場合があります。
- ・発熱や咳など風邪症状のある方、体調に不安のある方のご参加はご遠慮ください。

- ・マスク着用は参加者のご判断でお願いいたします。
- ・入口でのアルコール消毒をお願いいたします。
- ・手洗い、うがいの徹底をお願いいたします。