

睡眠と健康の知恵袋講座

～とれていませんか?ちょっとした工夫で睡眠満足度アップ～

睡眠不足は生活習慣病の発症リスクを高めてしまいます。

良い睡眠とは?眠りの質を高めるための知識を身につけましょう。

今年度初登場の講座です!

日時 … 8月31日(木) 午後2時～3時30分

会場 … 城山病院管理棟 1階 組合員スペース

講師 … 明治安田生命 八王子支社 チーフコンシェルジュ 菊地麻子

費用 … 無料

定員 … 25名 ※定員になり次第受付終了させていただきます。

お申し込み・お問い合わせ

申込は**8月30日(水)**までに下記にお電話で申し込み下さい。

 **042-661-4413** (担当:大橋)

自家用車でお越しの場合はあらかじめご連絡下さい。

【会場へはシャトルバスが便利です】



-シャトルバス最寄り時間のご案内-

- 高尾駅北口シャトルバス発着場発
午後1時20分 午後1時50分
- 城山病院発
午後3時40分 午後4時10分