

男女共同参画セミナー

「今夜から使える 快眠のヒント」



ふだんの眠りを振り返って、生活リズムなどの生活習慣をみなおしてみませんか。科学的な研究知見に基づき、睡眠の基礎知識を学びます。

寝つけないときの対処法やお昼寝のコツをご紹介します。



日時 **1月27日**（土）午前10時～12時

場所 人権センター 2階大会議室（御幸町 1-10-11）

講師 佐藤 俊彦さん

（長野大学 社会福祉学部社会福祉学科 教授）

申込み締め切り 1月17日（水）

申込み先 小諸市教育委員会事務局 人権政策課

電話22-1700（内線2311）

★どなたでも受講できます。★託児あり（事前申込み）