

# 12月なごみサロン

## 眠りの工夫をミニレクチャー

●日 時 | 2月18日(水)

| 13:30~15:00

レクチャーのお時間は13:30~14:00

眠りのメカニズムについて学び、  
良い眠りの工夫についてお伝えします。

●テーマ

不眠とリラクゼーション

●講師

臨床心理士



次回は

1月15日(水) 13:30~15:00

レクチャーのお時間は13:30~14:00

●テーマ 暮らしのヒント

●講師 医療ソーシャルワーカー



〈お問い合わせ・ご予約〉 059-231-5771

外来棟1階 リボンスハウス



リボンスハウスHP  
QRコード

お気軽にお問い合わせください!皆様のご参加をお待ちしています。