

午前中の光を浴びて、 夜の安眠を



気になる睡眠のお悩みはありませんか？
上手な睡眠のとり方、眠れないときの
過ごし方について一緒に学びましょう。



日時

令和8年8月6日(木)

午前10時～11時(受付9時30分～)

講師

群馬医療福祉大学

看護学部 小林洋子准教授

会場

渋川市役所3階
大会議室

定員

先着30名
※申し込みは
7/13(月)から

申し込み
問い合わせ先

渋川市中央地域包括支援センター
(市役所高齢福祉課)

☎0279-22-2179(平日 8:30～17:15)