

# 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)**