

無料・健康幸座(けんこう教室)

ぐっすり

秋の快眠



心と身体の健康のために

10月2日(水) 14時~15時30分

●お話 小林八百子 江古田沼袋診療所看護師長

夜ぐっすり眠れていますか。
夜中に何度も目が覚めたり、
眠りが浅く、疲れが取れない…
そんな方はいませんか。
心と身体の健康を保つために
大切な睡眠の長さや質。
快眠のためにぜひ、お聞きください。

会場 江古田沼袋診療所

○無料・どなたでも参加できます。

○事前予約は不要です。

主催 **ぬましん健康友の会**

○お問い合わせ 事務局 江古田沼袋診療所

中野区沼袋 4-27-15-1 階

電話 03-3387-3424

