

眠りのお悩み、
スッキリ解決!?



定員

36名

申込締切

2024年

8月20日(火)

参加費無料!

くらしに役立つ

「睡眠」と「健康」の 知恵袋講座

「眠りたくてもなかなか眠れない」、「年齢とともに眠りが浅くなった」など、
睡眠のお悩みはありませんか？眠りと健康の意外な関係をご紹介します

2024年**9月11日(水)** **13:30~15:30**

えーるピア久留米 301・302学習室

講師 明治安田生命保険相互会社

申込期間 8月1日(木)~8月20日(火)

申込先 えーるピア久留米生涯学習センター

講座詳細・申込



※託児(6か月以上の未就学児)は事前申込が必要

※8月12日(月)は休館日

血管年齢や推定野菜摂取量の
測定会もあります!



えーるピア久留米 久留米市生涯学習センター
(指定管理者 公益財団法人久留米市生きがい健康づくり財団)



久留米市諏訪野町1830-6

TEL 0942-30-7900 Fax 0942-30-7911

MAIL elpia@piif.k-ikigaikenko.jp

主催 明治安田生命保険相互会社
久留米市生涯学習センター

MY定期講座

明治安田生命は「MY定期講座」で、
地域のみなさまのお役に立ちたいと考えています