

耳納市民センター多目的自主事業
多目的棟カレッジ 12月講演

受講料
無料

睡眠の話



講師 砥上 奈美 氏

(LLアドバイザー)

10年間以上、睡眠専門の医療機関で睡眠障害の検査、治療に携わり上級睡眠健康指導士の資格を所有。
元気に活動するために必要な睡眠時間や心地よく眠るポイントなど睡眠の大切さを分かりやすくお話しします。

日時

令和6年 12月14日(土)

10:00~12:00

場所

耳納市民センター多目的棟 会議室

定員

15名(申込先着順)

受付開始

11月17日(日) 9:30より

- 定員になり次第、締め切らせていただきます。
- 休館日(月曜日)は受付していません。
- 受付時間 9:30から21:30まで

スマホ
で申込



受付方法

①電話 ②FAX ③メール または直接④窓口へ

お問合せ

耳納市民センター多目的棟

(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)

〒839-0824 久留米市善導寺町飯田202番地1

TEL (0942) 47-0995 FAX (0942) 47-0994



講座情報