



おし
得

高齢者いきいき活動P 対象事業

コジマホールディングス西区図書館・西保健センター連携事業

健康づくりサポートセミナー 「より良い眠りのためのポイント」



睡眠は人が生きていく上で欠かせないものです。睡眠には、身体の休息・脳の休息・免疫力アップなど、さまざまな役割があります。日本人の5人に1人が睡眠について何らかの悩みを抱えているいま、すぐに実践できる快眠のヒントを得てみませんか？

日 時： 令和4年9月2日（金）
13時30分～15時30分

場 所： コジマホールディングス西区民文化センター3階大会議室A
（広島市西区横川新町6-1）

講 師： オール薬局
上級睡眠健康指導士 薬剤師 平野 清子 先生

定 員： 24名
8月2日(火) 午前9時から受付開始。
直接来館または電話、FAXでお申し込みください。

※8月2日（火）午前9時前の申込・送信は無効です。

※FAXをご利用の方は、参加される方の氏名と連絡先（電話番号かFAX番号）をご記入ください。

※申込に際しての個人情報はこの催しのみで使用し、他に提供することはありませんが、新型コロナウイルス感染者が発生した場合は、保健所等の公的機関へ情報提供する場合があります。

持ち物： タオル・水分補給用の飲み物

肩回しなどができる動きやすい服装でお越しください！

主催： コジマホールディングス西区図書館（広島市立西区図書館）・広島市西保健センター

※新型コロナウイルス感染拡大防止のためのお願いが裏面にあります。

★問い合わせ・申込み★

コジマホールディングス西区図書館（広島市立西区図書館）

TEL (082) 234-1970 FAX (082) 295-9287

広島市立西区図書館の休館日：月曜日、7/29（金）、8/12（金）

広島市立西区図書館の開館時間：（火～金）9：00～19：00/（土日祝及び8/6）9：00～17：00

新型コロナウイルス感染拡大防止のためのお願い

※マスク着用にご協力をお願いします。

※会場入口で検温を行います。発熱（37.5度以上）のある方は参加をお断りさせていただきます。

※軽度であっても咳・咽頭痛などの症状のある方は参加をご遠慮ください。また、持病がある方や妊婦の方などで、健康や体調に不安のある方は参加をお控えください。

※会場の換気や人と人との距離の確保、消毒用アルコールの配置を行います。

