

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

「質の良い睡眠を手に入れよう～大切な睡眠のおはなし～」

みなさん、睡眠でしっかり休養がとれていますか？

睡眠は心と体の健康に欠かせませんが、睡眠による休息がとれていない割合は増加しています。

質の良い睡眠をとるためのコツを聞いて実践してみましょう！

**日 時：令和7年9月5日（金）
13時30分～15時00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：二葉の里薬局 野村 和泉 氏

定 員：30名

8月1日（金）午前9時から西区図書館にて受付開始。

来館または電話、FAXでお申し込みください。

※8月1日（金）午前9時前の申込・送信は無効です。

※FAXをご利用の方は、裏面に必要事項をご記入のうえ、送信してください。

※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。

持ち物：高齢者いきいきポイント手帳（手帳をお持ちの方のみ）

★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（7/21、8/11を除く）、7/22（火）、7/31（木）、8/12（火）

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

