

植木公民館主催講座

人生100年時代！

良質な睡眠の取り方

「眠りたくてもなかなか眠れない」など、睡眠のお悩みを解消するヒントをお伝えするとともに、良質な睡眠について学んでいただきます。

- 日 時 9月11日（水）、18日（水） <全2回>

11日：暮らしに役立つ睡眠と健康の知恵袋 18日：ちょっとした工夫での睡眠満足アップ

- 時 間 14時00分～15時30分
- 実施場所 植木文化センター 視聴覚室
- 講 師 堀端 彩子 先生（明治安田生命）
- 募集対象 どなたでも 30人
- 参加費 無 料



申込締切り 令和6年8月28日（水）

* 応募多数の場合は抽選になります。

* 受講に際し、公民館で配慮が必要な場合には、遠慮なくご相談ください。

申 込 方 法

- ① 文化センター窓口（63円はがき）
郵便ハガキ1人1枚ご持参ください。
（申込者の住所・氏名を記入）

- ② 往復はがき（締切日必着・126円）
返信：住所・氏名
往信：講座名・住所・氏名・年代・
電話番号

- ③ インターネット
熊本市HP→「植木公民館」で検索→「主催講座案内」から申込み

植木公民館ホームページへのQRコード



申込み及び問合せ先

植木まちづくりセンター・植木公民館（植木文化センター内）
〒861-0136 熊本市北区植木町岩野238-1
TEL (096) 272-6906