

第1回 アクティブ・シニアの会

鈴木 章子 講師による、睡眠セミナーの第1回が、6月19日（水）
肥後橋教室に於いて 開催されました。

“アクティブ・シニアの会” の名称で、連続講座として、今後も
2カ月に1度の開催を 予定しております。

睡眠の質とサイクル

寝室の環境

アルコールや食事との関係

入浴のタイミング

等々の講演と質疑応答



次回（第2回）は

8月19日（月）開催！！

於：肥後橋教室

受講料：1,000円
（ドリンク・お菓子付）

多数ご参加をお待ちしております！