

第2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2回が、8月19日（月）
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。

テーマ： **今日から始める**

睡眠メソッド

睡眠と健康リスク 食事法



睡眠不足による
健康リスク

睡眠
と
栄養バランス

次回（第3回）は

10月21日（月）開催！

於：肥後橋教室 受講料：500円

多数ご参加をお待ちしております！