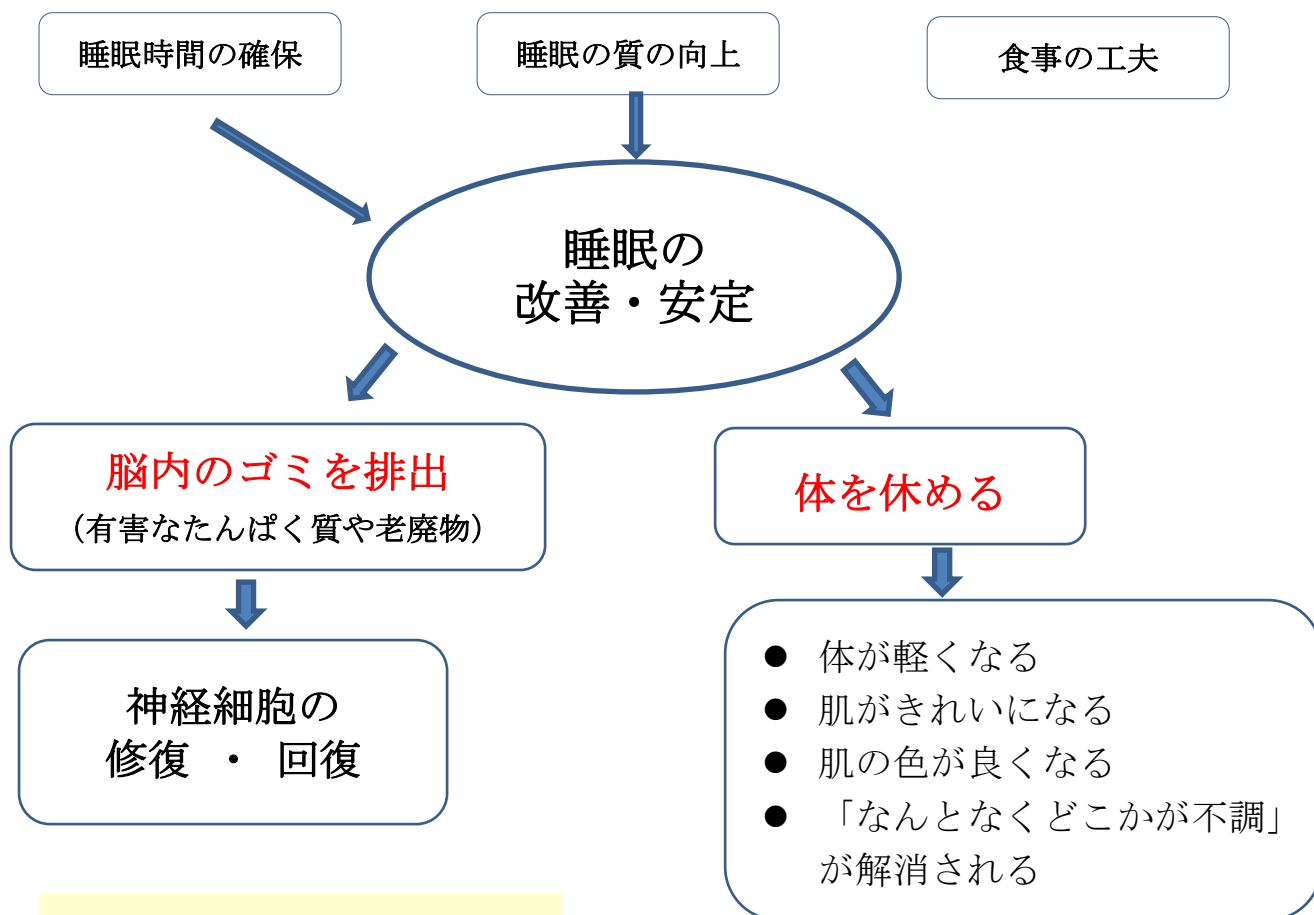


# 第3回 アクティブ・シニアの会

鈴木 章子 講師による、睡眠セミナーの第3回が、10月21日（月）肥後橋教室に於いて開催されました。

“



## 睡眠改善の方法（生活習慣）

- 1) 朝食をしっかり摂る
- 2) 朝日を浴びる
- 3) カフェインは14時までに
- 4) 寝るときは室温18度位が適温（夏場は26度）
- 5) お風呂は38℃～40℃で就寝90分前までに終える
- 6) スマホやデジタル機器は就寝90分前までに終える



次回（第4回）は 12月16日（月）開催！！

於：肥後橋教室 受講料：500円

下期終講式終了後の開催です！！ 多数ご参加をお待ちしております！！