

# 地域づくりセンター美九里だより

発行：地域づくりセンター美九里 藤岡市神田1976-2  
TEL 22-1334 FAX 22-7938



## ○「睡眠」と「健康」の知恵袋講座

「眠りたくてもなかなか眠れない」、「年齢とともに眠りが浅くなった」など、睡眠のお悩みはありませんか？眠りと健康の意外な関係をご紹介します！



- 日 時：令和5年6月27日（火）  
13：30～15：00
- 会 場：地域づくりセンター美九里 2階 大学習室
- 参加料：無料
- 講 師：明治安田生命保険相互会社
- 定 員：30名（先着）
- お申込：6月15日（木）9：00～22日（木）\*まで  
電話（22-1334）でお申込みください。

\*期間内でも定員に達し次第受付を終了いたします。

### □ 講座内容

- ①人生100年時代！暮らしに役立つ睡眠と健康の知恵袋
- ②よい睡眠とれていますか？ちょっとした工夫で睡眠満足度アップ！

講座の前後に血管年齢と野菜摂取量のチェックもできます！

## ○夏期大学講座 チケット販売のお知らせ



第1回	7月10日（月）	元プロテニスプレーヤー 杉山 愛さん	夢をかなえる生き方
第2回	7月24日（月）	手相芸人 島田 秀平さん	島田秀平の開運手相講演会～かけがえのない出会いをつかむ方法～
第3回	8月10日（木）	歌手 木山 裕策さん	ガンが教えてくれたこと～自分に向き合ってみつけた夢～

**会場** みかぼみらい館 **時間** 19：00～20：30 **料金** 2,000円（3回分）

各地域づくりセンター、総合学習センター、市役所市民相談室、鬼石総合支所、みかぼみらい館で販売します。当日券（1回分1,000円）は当日午後5時からみかぼみらい館で販売します。