



人生 100 年時代！
くらしに役立つ

『睡眠』と『健康』の知恵袋

ストレス・運動不足・夜更かし・睡眠の質の低下など、
生活様式が変わることで、睡眠不足になっていませんか？

- この講座では…
- 人生 100 年時代を生きるための「睡眠」の常識
 - 睡眠と健康（認知症、生活習慣病等）の関係
 - よい睡眠をとるためのポイントとは？
 - 睡眠○×クイズ
 - 睡眠に効果的な簡単な体操 など、楽しみながら学びます。



開催： 令和 3 年 2 月 2 日・9 日 各火曜日 計 2 回

午前 10 時～11 時 30 分

対象： 区内在住・在勤・在学の方

講師： 明治安田生命 主席 FP コンサルタント

定員： 20 名(抽選)

費用： 無料

お申込み方法は
裏面をご覧ください。
※ 1/23(土)必着

★来館前の検温、マスクの着用、手指の消毒など、新型コロナウイルス感染症の基本的な感染予防対策にご協力をお願いします。（感染拡大状況により、延期や中止となる場合があります。）


この講座は、**ハガキ・FAX・窓口**でお申し込みが可能です。

■会場・申込先：赤羽文化センター

住所：〒115-0055 北区赤羽西1-6-1-301

電話：03-3906-3911 FAX：03-3906-3915

[ハガキ]でお申し込みの場合 必要事項を記入し、赤羽文化センターまでご送付ください。

 □□□□□□ 文化センター名 文化センターの住所 □□□□□□	①講座名 ②郵便番号・住所 ※北区にお住まいではない方で、 在勤の方は勤務先、在学の方は 学校名・学年を記入 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号(FAX 番号)
---	---

- いただいた個人情報は、目的以外に使用いたしません。
- 本人以外やお子さん連れの参加はできません。
- お申込みは1人1通。
- 記入不備は無効となります。
- 消える（消せる）ペンでの記入はご遠慮ください。

[FAX]でお申し込みの場合 下記の項目を記入し、赤羽文化センターまでご送信ください。

講座名	人生100年時代！暮らしに役立つ『睡眠』と『健康』の知恵袋		
ふりがな		年齢	
氏名			
郵便番号	〒	-	
住所			
電話番号			
勤務先 (在勤の方)			
学校名 (在学の方)	学校名：	学年：	

[窓口]でお申し込みの場合

開館時間：午前9時～午後9時

開館時間内に、赤羽文化センター窓口へお越しください。

※休館日や開館時間外はお受けできません。

※休館日：12月28日～1月4日、第3火曜日

