




# より良い睡眠のための 健康管理

7月に入り、暑さも増してきましたね。湿度も上がりなんとなく寝苦しい夜が続くことはありませんか？寝つきがよく朝までぐっすり眠りたいものです。今回は、三重ヤクルトさんによる「より良い睡眠をとるため」のお話です。すこしでも快適な眠りにつけたらよいですね。ちょっとお話をきいてみませんか？お待ちしております。

- 
- 日時： 7月19日(金)10:00～  
場所： 富貴ヶ丘区集会所  
内容： より良い睡眠のための健康管理  
講師： 三重ヤクルト

 今回は、富貴ヶ丘集会所となっております。

お間違えの無いようご注意ください。 