

ぐっすり眠る睡眠セミナー

人生の3分の1を占める休息の時間、睡眠。
睡眠には、心身の回復・免疫力向上・記憶定着・ホルモン調整などの効果があります。睡眠の正しい知識を学習し、健康で豊かな生活につなげましょう。

受講日時 令和8年10月2日(金) 13:30~15:30

受講会場 鴨田ふれあいセンター 多目的ホール
(西部健康福祉センター 2階)

講師 木下 理恵 先生(上級睡眠健康指導士)

定員 20名

受講料 無料

対象者 16歳以上の、市内在住または通勤・通学の方



申込方法

申込日時 令和8年9月11日(金) 10:00~11:00

申込場所 鴨田ふれあいセンターサロン
(西部健康福祉センター 2階)

※ 定員に達しない場合は、同日11:00より
電話(844-3238)受付いたします。
9時~17時(日曜日・月曜日・祝日は休み)

※ 天候や講師の都合により中止となる場合があります。

主催	高知市文化振興課	☎ 821-9215
	高知市鴨田ふれあいセンター	☎ 844-3238