

睡眠を整える

～ぐっすり眠れていますか？～

6/14
(土)

14:00～ (受付13:30開始)

松下記念病院 2階講義室



- 参加費無料
- 要申し込み
- 定員 100名

質の良い睡眠を
とるために

NTT PARAVITA
株式会社

ぐっすり眠るため
のストレッチ

理学療法士
矢内 沙季

睡眠と食べ物の
関係!?

管理栄養士
中村 愛美

※本講座は、守口市との包括連携協定に基づく取組みです。

後援：守口市医師会

参加をご希望の方は事前に
LINEで登録 or お電話で
お申込みください

無料シャトルバス運行時刻も
LINEで確認できます！▶▶▶



LINEでお申し込み

- ①左のQRコードから友だち登録
- ②メニューの「市民公開講座申し込みはコチラ」をクリック
- ③参加したい講座の「申し込む」
▶申し込みを確定をクリック
▶予約完了です

お電話でお申し込み

パナソニック健康保険組合 松下記念病院
患者支援連携センター

06-6992-1231 (代表)
(平日 9:00～17:00まで)