

# アクティブニアのためのトレーニング連続講座

## 眠トレ編

質の良い睡眠とは  
睡眠不足はアンチエイジングの大敵

良い睡眠は体力の維持や免疫力の向上、  
心身のリラックスにつながります。  
良い睡眠をとるための改善方法について学びましょう。



日時 **10月8日(火)** 13:30 ~ 15:00

場所 花川北コミュニティセンター 会議室

講師 **ハンシャ 理紗子さん** (看護師 / 歯科・健康保健室代表)

定員 30名

費用 500円

持ち物 筆記用具

申込期間 **10月4日(金)まで**

申込・問合せ 石狩市市民活動情報センター ぽぽらーと

TEL 0133-77-7070 (火~土・10:00~17:00)

休館日 (日曜・祝日・第2第4月曜日)

主催

北海道立市民活動促進センター (公益財団法人 北海道地域活動振興協会)

石狩市市民活動情報センター (特定非営利活動法人 ひとまちつなぎ石狩)

TEL 0133-77-7070

