

秋の睡眠 健康講座



8月27日～9月10日は
秋の睡眠健康週間です。
※睡眠健康推進機構が、
睡眠健康への意識を高める
ことを目的に制定。

日時:9月10日(土) 10:30～12:00

場所:三条市栄体育館 2階研修室、多目的室2

料金:800円(一般)

500円(りんぐる会員、りんぐる会員保護者)

定員:15名

持ち物:飲み物、タオル

服装:軽い運動ができる服装

講師:狩野真由美(健康運動指導士・温泉利用指導者)

10:30～11:20講座(睡眠・入浴)

「こころもからだも健康に！」

体に合った睡眠について学びましょう。

また、正しい入浴が良い睡眠には必要！

入浴と睡眠のコツを学び日中を元気に過
ごしましょう♪

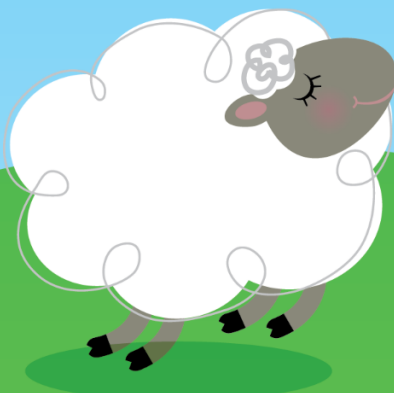
11:30～12:00実技(軽い運動)

適度な運動が良い睡眠に必要な
です！

家でもできる簡単なストレッチ、
運動の指導を行います！

楽しく体を動かしましょう♪

ご自分やご家族の為、
睡眠と健康について
学んでみましょう！



お申込み・お問い合わせ

三条市総合型地域スポーツクラブりんぐる(栄体育館内)

電話：0256-45-1150 (担当：狩野)

