



# 「睡眠」と「健康」の 知恵袋講座

「眠たくてもなかなか眠れない」「年齢とともに眠りが浅くなった」など睡眠のお悩みはありませんか？  
眠りと健康の意外な関係についてのお話です。

○開催日時:

**令和8年2月12日(木)**  
**13時30分 ~ 15時00分**

○会場:

引佐多目的研修センター 2階 視聴覚研修室  
(浜名区引佐町井伊谷248-186)

○対象・定員:

60歳以上 20人(先着順)

○申込・受付:

令和7年9月1日(月)午前8時30分より、引佐支所窓口、電話又はFAXでお申込みください。  
なお定員になり次第締め切ります。

○講師:

明治安田生命保険相互会社

○受講料:

無料

○持ち物:

筆記用具・水分補給用飲み物



申込・問合せ先

浜松市引佐支所

電話: 542-1112 8時30分~17時15分

FAX: 542-3319 (土日・祝日を除く)

●天候や講師の都合等により、講座の内容変更又は中止する場合があります。

●広報のため講座の様子を撮影し、市の刊行物やホームページ、新聞等に掲載させていただくことがあります。  
以上をご了承のうえ、お申込みください。

受講申込書( 月 日)

キリトリ

○申込人数

／ 20

講座名	フリガナ 氏 名	住 所	連 絡 先
わたしと家族の 「そうぞく」講座		〒	固定電話
			携帯電話
受付方法	窓口・電話・FAX	チラシ配布方法	窓口・FAX・郵送・不要

※この申込書に記入された個人情報は、講座運営に関する連絡のみに使用します。