

# ぐっすり眠って すっきり目覚める



## ～健康のための睡眠習慣～



こんな方におすすめ！

- ☒睡眠で疲れが取れないと感じる方
- ☒子育て中の方   ☒働き盛り世代の方

毎日よく眠れていますか？

こどもから高齢者までの心と身体が整う“良い睡眠”をとるためのコツや、今日からできる簡単リラクセーションを紹介します。

無料セミナー

**3 / 6** 金 13 : 30 ~ 15 : 00

当日ご都合が悪い方に  
朗報!!

講演の動画配信が決定  
(要申込)

詳細は裏面をご覧ください

当日来場者にはプチプレゼント贈呈



講師

ますもと しゅんや

榊本 俊哉 先生

(山口県公認心理師協会 会長)

会場

防府市文化センター  
(防府市役所本館8階)

対象

防府市に在住・在勤・在学の方  
(どなたでも)

申込

Webフォーム または  
保健センターに電話



## 動画配信の流れ

### 1) 申込

Webからの申込

☆メールアドレスが必要です。



### 2) 3/11頃メールアドレスにURLが届く

視聴期間：3/11頃～3/31

期間内に視聴してください。

### 3) アンケート回答

Webフォームから回答をお願いします。

※メールにURLを添付します。



子育て中の方

お仕事の都合がつかない方など

スキマ時間を活用して

自分や家族のために学びませんか？