



# 「睡眠」と「健康」の 知恵袋講座



睡眠についての正しい知識を「知る」、よい睡眠をとるための方法を「実践する」、ご自身にとってよい睡眠を「実感する」の3つのステップによる、よい睡眠をとるためのポイントを紹介いたします。

## 10月23日(水) 10:00~11:00

会場:ラスタホール 3階 講座室

受講料:無料

定員:20名 ※要事前申込

持ち物:筆記用具

会場前にて  
【血管年齢測定会】も開催!  
時間 9:30~10:00

センサーに30秒ほど  
指をのせるだけ。  
ご自身の血管年齢  
を知るチャンス  
です。

こちらは誰でも  
参加できます!



協力:明治安田生命保険相互会社

MY 定期講座

○天災・講師の急病等により、日程変更または中止となる場合がございます。  
○体調不良の場合は受講をご遠慮いただきますようお願いします。

お問合せ・お申込み



ラスタホール TEL 072-781-8877 <火曜休館>  
<https://www.lustrehall.com>

インターネットでのお申し込みは、ラスタホールのホームページにある「お申込みフォーム」に必要事項を入力の上、送信してください。

送信後、2~3日たってもラスタホールからの返信が無い場合は、お電話でお問い合わせください。

※お申込みは来館・電話が優先されます。ご了承ください。

主催

公益財団法人いたみ文化・スポーツ財団 / ラスタホール 伊丹市教育委員会



伊丹市立生涯学習センター/ラスタホール  
〒664-0865 伊丹市南野2-3-25