

Zzz



＼自分の睡眠をチェック！／

睡眠ワークショップ

参加
無料

10月21日(火)

14:00-15:30

場所

清須市役所

北館2階

第1・2会議室

対象・定員

清須市在住・在勤の方

20名(先着)

内容

睡眠ミニ講座

個人ワーク「睡眠日誌を作ろう！」等

当日は睡眠日誌を記入します！
1週間分の日いち、寝た時間、
起きた時間を事前に記録して
いただくとスムーズです。



申込み・問合せ先

7月22日(火)より申込み開始

電話 (☎052-400-2911)

WEB (下記二次元コード)



睡眠日誌をプレゼント！

