



# 睡眠と栄養のお話

～免疫力と認知症予防にも睡眠が大事～

日時：10月19日（月）10：00～12：00

場所：えんぱーく（塩尻市市民交流センター）202

参加費：1,300円（ティータイム付き） 10名まで

良く眠れていますか？

睡眠不足は体の疲れがとれない他、様々な健康  
リスクがあります！

そして、いい眠りを作るためには栄養も大切！！  
ご自分の眠りについて、考えてみませんか？

講師 睡眠栄養アドバイザー 赤穂恵美子

～申し込み～

主催： ハッピーライフプロジェクト 齊藤京子

TEL： 080-4295-7253