



「睡眠の質」が人生を決める

夜、よく眠れていますか？

なかなか寝付けない。夜中に目が覚める。

朝、起きられない。昼間眠くてボーっとする。

睡眠の質が良くない方も多いのではないのでしょうか。

最新の研究では「睡眠の質」が「人生の質」と言われるほど、睡眠の重要性が注目されています。

睡眠は、身体の修復、美肌作り、肥満予防、アンチエイジング、記憶力アップ、仕事力アップ、認知症予防の大切な時間です。

今日からできる良い睡眠の秘訣を学んで、眠りの質を良くして毎日の生活をハッピーにしませんか？

日時 1月17日（日）10:30~12:00
会場 えんぱーく 202（塩尻市市民交流センター）
参加費 1,000円（ティータイム付き）
定員 6名

講師 睡眠栄養アドバイザー 白石美智恵

申し込み・問い合わせ

主催：ハッピーライフプロジェクト 齊藤京子

080-4295-7253

opensesame2112@gmail.com

