

“眠ること”に気がかりはありませんか？

睡眠を整えましょう (睡眠の悩み)



あなたは、夜ぐっすり眠れていますか。
朝、スッキリと目覚められていますか。
ぐっすり眠れないことにストレスや不安を感じていませんか。

日々の活動や気分などの生活の質は、睡眠の良し悪しで左右されますよね。
加齢と睡眠の関係や健康的な睡眠に詳しい笠井さんと一緒に、気軽にお話ししてみませんか。
睡眠に関する悩みを軽くするヒントを見つけて、今よりスッキリ気持ちよく過ごしましょう。



令和6年1月25日(木)19時~20時30分

福井市 和田公民館

*ミニ講座&

質疑応答含めて参加者みんなでフリートーク(情報や思いをシェア)

*日頃の悩みに関する質問はもちろん、ざっくりとした疑問を尋ねることも大歓迎です。

対象: ・睡眠のことで悩んでいる女性
・テーマに関心のある女性 (15名 / 無料)

申込方法: 和田公民館へ

①氏名、②お電話番号をお知らせください。



講師&助言

笠井 恭子 さん

(看護師/福井県立大学 教授)

HPはこちら



「ふくいウイメンズ・オアシス」

(福井県生活学習館2階)では、
女性のためのピアサポートサロンを、
様々なテーマで毎月10回程度開催しています。

TEL: 0776-89-1008



■お申し込み/お問い合わせ■

福井市和田公民館 (福井市御幸4丁目9-20)

TEL 0776-22-0038

主催: 公益財団法人ふくい女性財団 /// 協力: 福井市和田公民館