

「睡眠」と「健康」の 知恵袋講座



睡眠についてお悩みはありませんか？

明治安田生命保険相互会社の講師が睡眠と健康の関係について解説をします。

講座のあとには血管年齢測定も受けることができます！

日時
場所

2026年11月18日(水)
午前10:30～12:30
愛荘町立愛知川図書館 視聴覚室

参加

愛荘町在住・在勤・在学の方(参加無料)

申し込み

10月17日(土)午前10時から二次元コードもしくは
愛知川図書館窓口でお申し込みください。
(参加には事前申し込みが必要です)

定員

先着 30 名

申し込みはこちら⇒



内容

睡眠についての講座のあと、血管年齢測定を受ける
ことができます。(講座の受講とセットです)

お問い合わせ:愛荘町立愛知川図書館 ☎0749-42-4114 10:00～18:00

愛荘町市 1673 番地 月・火曜日、祝日、毎月最終水曜日休館

★★愛荘町は読書の町「愛荘町まちじゅう読書の条例」★★

11 月は愛荘町まちじゅう読書推進月間です