

令和5年度文化講座「文化講演会」開催のご案内

令和5年度文化講演を下記の日程で開催します。
今回は西川文化財団様によります睡眠セミナーです。

テーマ	ぐっすり眠るためのヒミツを知ろう！ ・眠りの基礎知識 ・健康にとっての睡眠の重要性 ・睡眠のメカニズム ・良質な睡眠のとり方 等
講師	八木 ミキ様 日本睡眠科学研究所認定 一般社団法人日本睡眠教育機構認定 スリープマスター 上級睡眠健康指導士
所用時間	60分程度
参加費	無料
準備物	筆記用具

- 1； 日時 令和5年8月4日（金） 受付：午前9時30分
開始：午前10時～11時
質疑応答：午前11時～11時30分

- 2； 場所 近江八幡市総合福祉センターひまわり館1階ホール

- 3； 申込 参加希望の方は参加申込書に必要事項記入の上、地区役員に提出して下さい。
地区役員の方は参加とりまとめ、7月24日（月）の役員会に持参ください。
役員会欠席の方は下記に連絡ください。
新 牧郎（あたらしまきお）☎電話090-3271-9534
PCメール：atrsenko@yahoo.co.jp

..... ✂ ✂ ✂ ✂

令和5年「文化講演会」参加申込書

月 日

地区名 お名前