

質の良い睡眠をとろう！

しっかり寝ているはずなのに…

朝なかなか起きられない、疲れが取れないといったことはありませんか？

睡眠は時間だけでなく、質も大切です。

質の良い睡眠をとるコツを薬剤師に聞いてみませんか？



《日時》 令和元年9月17日（火）午後2時～4時

《場所》 門真市保健福祉センター4階 視聴覚室

《講師》 門真市薬剤師会 岡田 ゆかり 薬剤師

《費用》 無料 ※予約は要りません

《問合せ先》 門真市 健康増進課 06-6904-6500