

主催：飯能中央公民館・第二区公民館
共催：明治安田生命保険相互株式会社・西飯能地区青少年健全育成の会



家庭教育学級

※ 本事業は、「飯能市と明治安田生命保険相互株式会社との「健康づくり等に関する連携協定」」により実施するものです。

「人生の3分の1は、睡眠に費やす。」
とわれています。
睡眠についての正しい知識を学び、
ご家庭でよい睡眠をとるための
方法を実践しませんか？



「睡眠」と「健康」の 知恵袋



よい睡眠をとるための寝具の選び方、寝室の温度や湿度等、よりよい睡眠をとるための睡眠環境について学びます。
ご家族皆様でよい睡眠から清々しい朝を迎え、素晴らしい一日をスタートさせましょう!!

日時：**10月15日(土)**

午前10時から午前11時30分まで

会場：**飯能市民会館** 2階202会議室

講師：明治安田生命保険相互株式会社から派遣

内容：前半…くらしに役立つ睡眠と健康の知恵袋

後半…よい睡眠とれていますか？

～ちょっとした工夫で睡眠満足度アップ!～

定員等：**小・中学生の保護者(子ども同伴も可) 30名** 《申込順》



◎ **特設コーナー** < 講義の前後や休憩時間にどうですか? >

- ・血管年齢測定…血管の老化度合いを分かりやすく採点
- ・ベジチェック…野菜摂取の充足度(120段階)・野菜摂取量の推定値(g)をチェック

申込等：**10月5日(水)までに**

飯能中央地区行政センター [Tel 972-3678] または
第二区地区行政センター [Tel 972-6784] へ

《 受付時間：平日・午前9時から午後5時まで 》