

主催：船橋市三田公民館

協働：船橋市生涯学習コーディネーター連絡協議会

令和8年度三田セミナー<前期>

あなたは寝すぎかも？

# 快眠の秘訣

～すっきり眠って元気に過ごそう！～



講師：大木 <sup>おおき</sup> 亨 <sup>とおる</sup> 氏（睡眠アドバイザー）

日時：令和8年7月26日（日）

午前10時～午前11時30分

☆場所：三田公民館 体育レクリエーション室

☆対象：18歳以上

☆定員：50人（定員になり次第締め切り）

☆参加費：無料

☆受付申し込み：7月2日（木）午前10時から三田公民館へ電話か窓口で

申込み。7月3日（金）以降は午前9時から午後5時まで。

※7月20日（月）休館

☆申込み先：船橋市三田公民館 Tel 047-477-2961



当日は記録のため会場の様子を撮影し、当日の様子をSNS等に掲載する場合がありますのでご了承ください。