喜楽喜楽（きらきら）自分を見つける講座

「睡眠」と「健康」の知恵袋講座
報告

開催日時　令和４年３月１７日（木）午前１０時～１１時３０分
会場　　中央公民館　大会議室
参加　　３２名
対象　　中央公民館区内在住の成人男女
主催　　中央公民館

第一部　人生100年時代！
くらしに役立つ睡眠と健康の知恵袋

第二部　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！

以上の様にとても楽しく行うことができました。
ご参加された皆様、ありがとうございました。
次回の企画も楽しみにしてください。