



3月(今年は13日)は

世界睡眠デー

THE WORLD SLEEP DAY 2026

自分の健康をお考えの方  
睡眠不足等でお悩みの方  
家族で睡眠につき学びたい  
とお考えの方などに  
是非受講いただきたい  
です。



3月7日(土)

開場(受付)は午後1時から  
午後1時半から約2時間

健康講座「よい睡眠で粹民に」

睡眠についてじっくり考え学んでみませんか？

受講は無料ですが、座席確保のための事前申込制です  
ご面倒でも、下段掲載の①～⑤いずれかの方法で受講のお申込みをお願い  
します(1度で最大3名まで受講申込みが可能です)。

会場は沼南近隣センター内会議室

申込み締切りは3/1まで

♠ご友人やご家族いっしょの受講也大歓迎です✧

主催:風早北部地域ふるさと協議会

本講座のお問い合わせ先:☎04-7157-3488

講師:  
石川いづみ様  
(看護師)



- ① 広報しょうなん第50号(2頁)掲載の「受講申込書」を提出※
- ② 当会事務室前や沼南近隣センターに配置のチラシ「受講申込書」を提出※
- ③ 当会へメールで申し込み  
✉ [kazahokufuru@gmail.com](mailto:kazahokufuru@gmail.com)
- ④ 当会事務室へ直接☎(04-7157-3488)で申し込み
- ⑤ お近くの当会役員へ直接お申し出ください

※申込書は当会事務室(沼南庁舎7番窓口前)入口の連絡箱又は近隣センター掲示板付近回収箱に投函。

広報しょうなんは2/1に発行。以降、当会事務室前にも置き配分がごさいます。



建物前の駐車場や駐輪場を  
ご利用ください。