



# 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「睡眠で粹民に」

睡眠についてじっくり考え方でみませんか?

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も大歓迎です♪

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 広報しようなん第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。

広報しようなんは2/1に発行。以降、当会事務室前にも置き配分がございます。

