

睡眠 を知る

- ▲なかなか寝付けない
- ▲何度も目が覚める
- ▲寝ても疲れが取れない
- ▲眠りが浅い



元気に活動するために必要な
睡眠時間や心地よく眠るポイ
ントなどを学びます

令和7年

6月24日(火)10:00~11:30

場 所 三潞生涯学習センター 視聴覚室
定 員 **30名(先着順)**
対 象 睡眠について興味がある方
参 加 費 **無料**
講 師 砥上 奈美氏
(久留米市LLアドバイザー
上級睡眠健康指導士)
申込方法 電子申請・FAX(24時間受付)
窓口・電話(平日9:00から17:00)

受付開始 5月20日(火)9:00

**無料託児
あります**

☆事前申し込みが必要
定員 5名
対象 生後6カ月～
就学前まで



電子申請でお申し込み
はこちらからどうぞ



三潞総合支所
文化スポーツ課の
お知らせ(講座など)
はこちらから

- ❖当センター講座をお申し込みの方は、関連講座についてのご案内をさせていただく場合があります。
- ❖講座の様子は撮影記録し、報告書、広報等に使用することがあります。

【申し込み・問い合わせ】久留米市三潞生涯学習センター(三潞総合支所 文化スポーツ課)
久留米市三潞町玉満2949-1 [TEL]0942-64-3020 [FAX]0942-64-4687