



せきし

回覧

市委託
東区
第3号

市HP

積志協働センターだより
令和5年12月5日号
発行 積志協働センター
電話 433-3715

積志協働センターだより

検索

令和5年度学習成果活用事業

受講者募集

新生活応援！睡眠講座

～正しい寝姿勢を体験してみよう～



眠りが浅く、朝起きても疲れが残っている・・・、寝た気がしない・・・。
そんなお悩みはありませんか？
姿勢の専門家から、睡眠の講義と正しい寝姿勢について学んで快眠ライフを目指しましょう！



- 【日時】 1月25日（木） 午後18時30分～20時00分
- 【会場】 積志協働センター 1階 児童室
- 【費用】 無料
- 【定員】 10人
- 【講師】 講師：堀内 大輔（カイロプラクター）
助手：家城 久美子（カイロプラクター）



【持ち物】 タオル、水分補給用の飲み物、筆記用具（鉛筆）

【申込期限】1月15日（月）正午まで

【申込方法】 下記の①または②の方法でお申し込みください。

- ① 積志協働センター窓口または電話（☎433-3715）で申し込む。
午前9時～午後5時（日曜・祝日を除く）
- ② 右の二次元コードから必要事項を記入して申し込む。
(二次元コード)

※先着順ではありません

※定員を超えた場合は、事務局で抽選させていただきます。

【当選結果】 当選した方（受講決定者）のみ、1月15日（月）午後以降に電話にてご連絡いたします。

