

豊かな人生へのスタートは快眠から。

令和6年度
No.17
市民講座 まちの元気塾

快眠ストレッチでぐっすり眠ろう！

2024.
8.31 土
13:00~14:00
1F大会議室

睡眠を改善すればもっと毎日は楽しくなります！

「眠れなくて困っている」「もっと体力を付けたい」
「元気に歳を重ねたい」「睡眠について学びたい」
そんな方のための体験型講座です。まず気軽に睡眠について学び、ストレッチで眠れるからだ作りをしませんか？

快眠トレーナー

藤 洋一郎

保有資格 理学療法士

臨床経験 15年



「睡眠が人を変える」

質の良い睡眠により仕事やスポーツのパフォーマンスが向上し新しい事への挑戦意欲が増します。施術を受けたその日から始まる心身の良い変化を感じてください。

セミナー内容

募集人数：15名

対象：18歳以上

参加費：無料

持ってくるもの：ヨガマット又は、
バスタオル2枚、運動できる服装、
筆記用具、お飲み物

お気軽にこちらの窓口へお申し込みください。お電話でもお待ちしております。

ゆめぷらっと小城市管理室 (担当：辻・八木)

〒845-0001 小城市小城市町 253-21

TEL 0952-37-6601



小城市ゆめぷらっと小城市管理室
ゆめぷらっと小