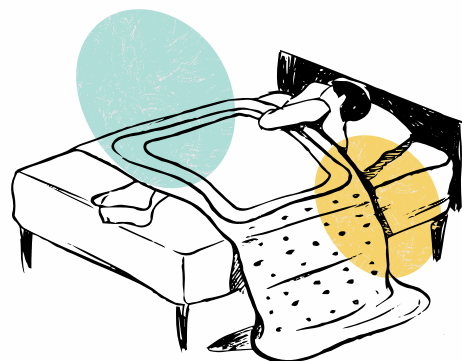


質のよい睡眠で、こころもからだも元気に！

こころの 健康づくり講座・教室

～睡眠編～

睡眠は、こころの健康を保つためにとても大切です。
この機会に、睡眠について学んでみませんか？



講座

教室

1回完結

1クール全2回

2026年

11月6日(金)

10月8日(木)・22日(木)

18:00～19:00

14:00～15:00

睡眠についての講話・
ストレッチ

睡眠についての講話・ストレッチ・
睡眠チェックと振り返り面談

15人

15人

40～64歳の飯塚市民

飯塚市保健センター 1階 健康増進室

〒820-8605 飯塚市忠隈523番地(穂波支所隣棟)

筆記用具、飲み物、動きやすい服装

LINE予約

Web予約



LINE予約

Web予約



からだと睡眠の
仕組みを知り、
毎日をより心地よく
過ごしましょう。



日時



内容



定員



対象



会場



持物



申込

9月4日
受付開始

問合先

飯塚市 健幸保健課 健康づくり係

TEL 0948-96-8613

FAX 0948-25-8994

