

令和7年度



ASAKA健康ラウンジ



TENTIAL

3月18日は
春の睡眠の日



3/7 (土)
10:00~12:00

『良い睡眠』から 始める休養術!

~明日を元気に！あなただけの「休み方」をデザイン~



場所

保健センター 本町1-7-3

対象

朝霞市内在住の方

内容

講話「睡眠をはじめとした休養のコツ」
睡眠チェック、グループトークも！

講師

株式会社TENTIAL

申し込みはこちら！



2月12日(木)午前9時から
申込開始
先着予約制 25名
上のQRコード、
電話または窓口で

問合わせ 朝霞市健康づくり課 ☎048-423-4362

受付時間 8:30~17:15 (平日)