

令和7年度



ASAHA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～

おみやげつき!



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)