ぐっすり眠るためのヒミツを知ろう！

～睡眠は長寿のもと、良い睡眠で毎日元気に！～

開催日時：令和８年８月５日(水)10:00～11:30



西川財団の講師を迎え、良い睡眠の大切さや、ぐっすり眠るための秘訣について学びました。



睡眠と健康、長寿の関係について理解を深め、毎日を元気に過ごすための快適な睡眠習慣を考える、充実した講座となりました。

