

医者が  
教える

PピンPピンKキラリ<sup>☆☆</sup>

# 生活の秘訣

睡眠薬をのんでも大丈夫？

何時間眠れると良いのかな？

睡眠の質を上げるためにはどうしたらいい？

ZZZ

# 睡眠のおはなし

令和6年 11月30日(土) 13時~14時

新吉田地域ケアプラザ 多目的ホールにて

【講師】 高田中央病院 荻原千登里先生  
(新吉田地域ケアプラザ 協力医)

【定員】 25名(先着順)

【参加費】 無料

【受付開始】 11月1日(金) 9:00~



新吉田地域ケアプラザキャラクター

「ニコニコっち」

お問合せ・お申込み: 新吉田地域ケアプラザ 港北区新吉田町6001-6

045-592-2151 (担当:小川)