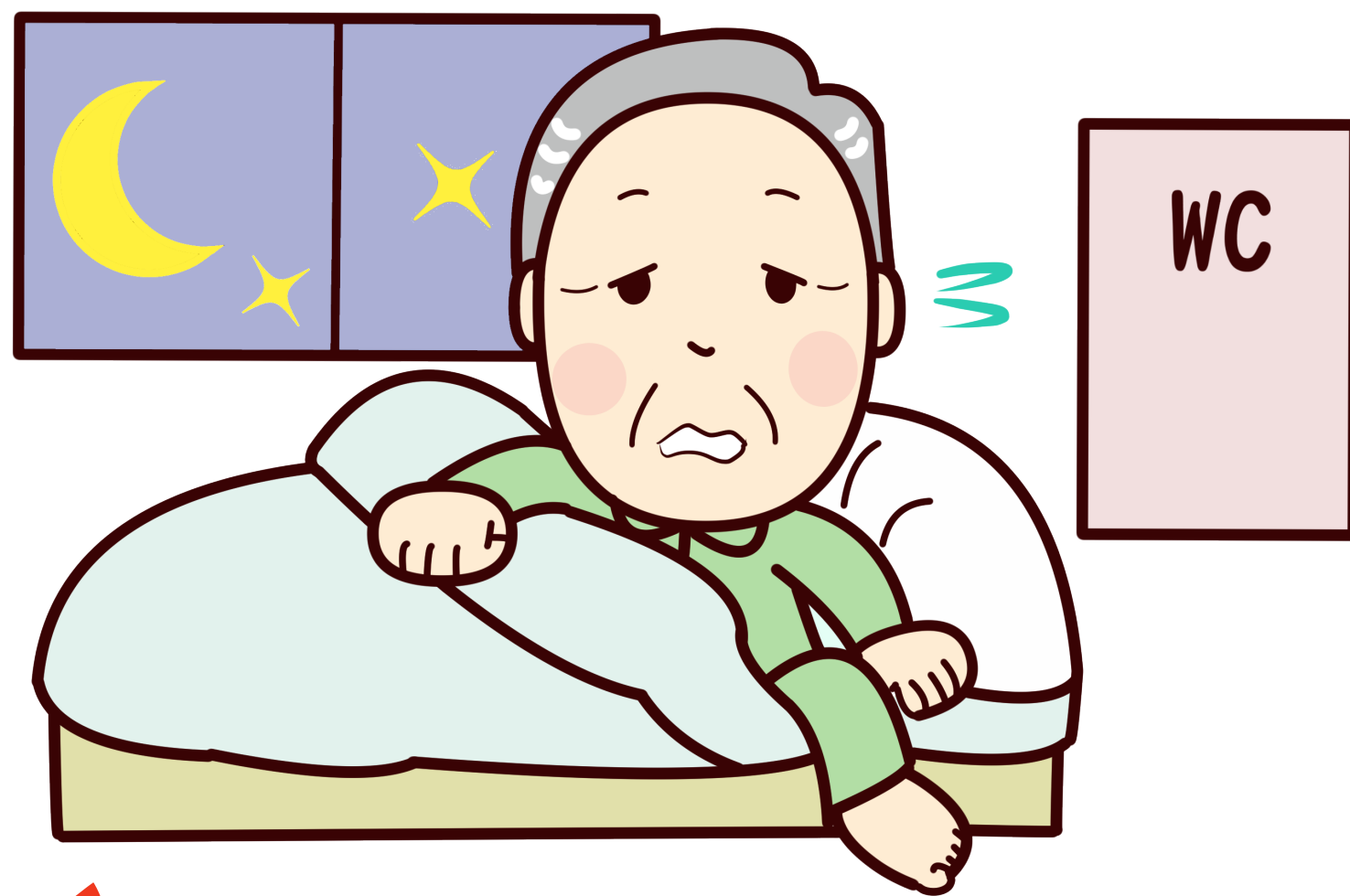


悩み

夜中に起きてしまう！

我慢していませんか？

- 慢性的な頭痛
- 慢性的な肩コリ
- 目の疲れ
- 高血圧
- 高血糖
- 物忘れ
- 猫背



1つでも当てはまった方は
睡眠が悪いかも？

健幸づくりに関する連携協定締結先との共催事業

八幡市×ビッグ・エスくずは
全3回＜快眠カラダ教室＞



秋山 眞視

参加条件：八幡市民で 全3回出席可能な方のみ対象

日時：① 令和7年6月26日（木）

② 令和7年7月24日（木）

③ 令和7年8月21日（木）

① 午前の部：10時から11時30分まで 八幡市役所3階市民プラザ

② 午後の部：14時から15時30分まで 生涯学習センター2階会議室3

定員：午前・午後各10名

申込：6月2日（月）8：30～

6月20日（金）17：15

（定員になり次第締切）

「セミナーの内容を
少しだけお見せします」



限定開催
無料



? お申込みは、こちら

健康推進課健康増進係

TEL.075-983-1116