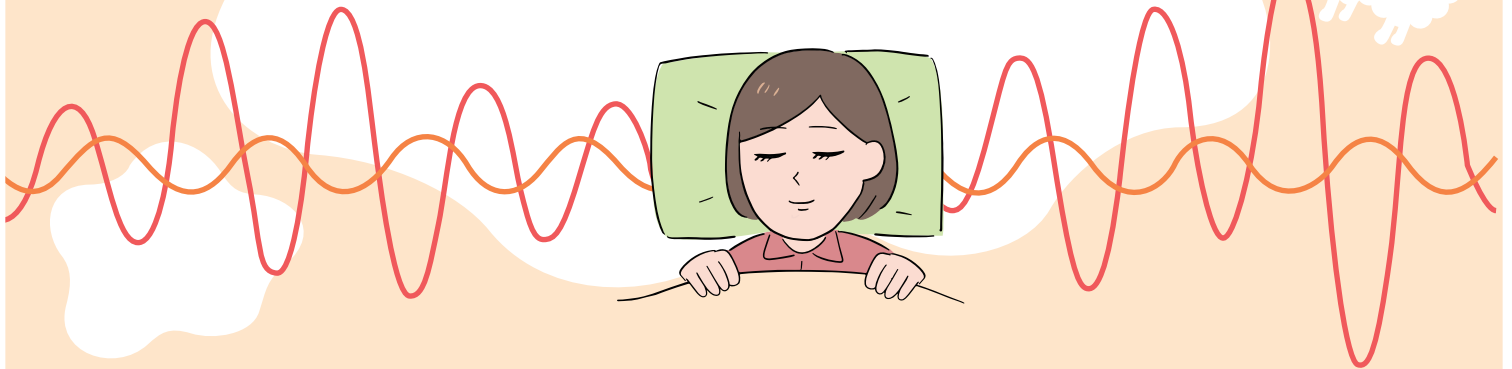


# 健やかな毎日のために伝えたい ★快眠のはなし

～快適な睡眠環境と寝具の選び方～



日時

令和6年  
**1月27日** **土**

**13:30 ~ 14:30**

眠りに関する様々な知識や心地よく使える寝具の選び方など睡眠の専門資格「スリープマスター」をもつ寝具店のスタッフがご説明いたします。

定員

**20名**

事前のお申し込みが必要です。

申込締切 **1月26日(金)**

寝具を選ぶ時のポイントは？

参加料

**無料**

講師

スリープマスター  
**宮川 輔さん**



当日はマスク着用、検温・手指消毒のご協力をお願いいたします。

会場・お申し込み・お問い合わせ

社会福祉法人 弘前豊徳会  
サービス付き高齢者向け住宅 **サンタハウス弘前公園**  
運動特化型デイサービスセンター

〒036-8202 弘前市大字元大工町26-1

☎ **0172-88-7707**

駐車場に限りがございます。あらかじめご了承ください



最寄りバス停「陸奥新報社前」から徒歩2分