

# 眠りを味方に！ 毎日スッキリ睡眠術

日付：令和8年3月26日（木）

時間：14時から15時30分

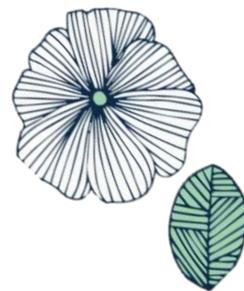
場所：藤久保公民館 ホール  
（三芳町藤久保 7232 番地）

スマホ疲れやストレスで眠れないあなたに贈る、簡単睡眠改善法！眠りの仕組みや、生活の中でできる睡眠改善のヒントを一緒に学びます。

## 【申し込み先】

二次元コードまたは下記のお電話でお申し込みください。

申込期限 令和8年3月23日(月)まで



三芳町福祉課福祉支援担当  
049-258-0019（内173）

