



おとし  
**得**

高齢者いきいき活動P 対象事業

コジマホールディングス西区図書館・西保健センター連携事業

## 健康づくりサポートセミナー

# 「より良い眠りのためのポイント」



睡眠は人が生きていく上で欠かせないものです。睡眠には、身体の休息・脳の休息・免疫力アップなど、さまざまな役割があります。日本人の5人に1人が睡眠について何らかの悩みを抱えているいま、すぐに実践できる快眠のヒントを得てみませんか？

**日時： 令和3年9月3日（金）  
13時30分～15時30分**

**場所： コジマホールディングス西区民文化センター3階大会議室A  
（広島市西区横川新町6-1）**

**講師： オール薬局  
睡眠健康指導士 薬剤師 平野 清子 先生**

**定員： 20名** 8月1日(日)から電話または来館にて受付開始・先着順  
※申込に際しての個人情報はこの催しのみで使用し、他に提供することはありませんが、新型コロナウイルス感染者が発生した場合は、保健所等の公的機関へ情報提供する場合があります。

**持ち物： タオル・水分補給用の飲み物  
肩回しなどができる動きやすい服装でお越しください！**

**※新型コロナウイルス感染拡大防止のためのお願いが裏面にあります。**

問い合わせ・申込み コジマホールディングス西区図書館 082-234-1970  
（広島市立西区図書館）

広島市西保健センター 082-294-6235

\*広島市立西区図書館の休館日：月曜日（8/9を除く）、7/27（火）、7/30（金）、8/10（火）

広島市立西区図書館の開館時間：（火～金）9：00～19：00/（土日祝及び8/6）9：00～17：00

\*広島市西保健センターの受付時間：平日8：30～17：15（8/6を除く）

## 新型コロナウイルス感染拡大防止のためのお願い

※マスク着用にご協力をお願いします。

※会場入口で検温を行います。発熱（37.5度以上）のある方は参加をお断りさせていただきます。

※軽度であっても咳・咽頭痛などの症状のある方、過去2週間以内に発熱や感冒症状で受診や服薬等をした方、過去2週間以内に感染拡大している地域や国への訪問歴がある方は参加をご遠慮ください。また、持病がある方や妊婦の方などで、健康や体調に不安のある方は参加をお控えください。

※会場の換気や人と人との距離の確保、消毒用アルコールの配置を行います。

