

参加無料
【会場事前予約制
先着150名】

市民 公開 講座

テーマ より良い睡眠をめざして

日時 2024年 11月30日(土)

14:00～16:00

〔開場:13時45分予定〕

会場 ウェルシティ市民プラザ5階 大学習室

住所 横須賀市西逸見町1丁目38番地11

開催形式:会場現地とWEB形式でのハイブリッド

登録URL <https://is.gd/6RETaM>

ID: 995 0079 4362 PASS: Eisai1130



第一部 14:00～15:00

座長 **小林 路子 先生**
横須賀共済病院 薬剤科 部長

「おやすみ またあした 良い眠りのために」

講師 **後藤 健一 先生**
汐入メンタルクリニック 理事長

～ 休憩 ～

第二部 15:15～15:45

「毎日できて簡単！睡眠の質を高めるストレッチ」

* 睡眠の質を高めるストレッチ、椅子に座ってできるストレッチを予定

講師 **橋本 はづき 先生**
AWAKE KAMAKURA
健康管理コーディネーター

申し込み方法

お申し込み方法はWeb、FAXでの2通りの方法がございます。

①上記よりWebでのお申込み（会場参加／Web参加の皆様）②背面FAXでのお申込み（会場参加の皆様のみ）

本講演会の内容(話される内容や投影される文字、写真、図、イラストなど)の無断での複製、転載、改変
その他の二次利用はお控えください。

共催:横須賀市／横須賀市医師会／横須賀市薬剤師会／エーザイ株式会社

FAXでのお申込み（会場参加の皆様のみ）

【会場】 ウェルシティ市民プラザ5階

【住所】 横須賀市西逸見町1丁目38番地 1 1

【交通案内】

JR横須賀駅から徒歩5分・京急逸見駅から徒歩5分・汀橋バス停から徒歩1分



参加申し込み

※会場設営のため、**11月27日(水)までに**お申込みのご協力をお願い致します

下記にご記載いただき、FAX(**045-662-2832**)をお送りください

・申込者の年代についてご回答ください

☐20歳未満 ☐20歳から39歳 ☐40歳から64歳 ☐65歳以上

* 第二部のストレッチのレベル感の参考にさせていただきます。

・会場へのご来場人数につきましてご記載ください。 ()人

【お問い合わせ窓口】

エーザイ株式会社 事務局

電話番号：080-9889-4114 Mail：h-chikamochi@hhc.eisai.co.jp