



よりよい睡眠のために

なぜ睡眠が大切なのか？睡眠の問題が慢性化するとどうなるのか？
よりよい睡眠をとるための知識を学びませんか？

- ◇日 時 令和8年2月19日(木) 11:30~12:30
- ◇会 場 中央健康づくりセンター(受付:4階、会場:5階)
- ◇定 員 15名 (先着順)
- ◇受 講 料 500円(税込) ※施設利用料が別途必要です
- ◇申込期間 1月20日(火) 9:30~ ※定員になり次第締め切り

***運動実技がありますので、動きやすい服装でご参加ください。**



申込方法

ご来館またはお電話・FAXにてお申込みください。



※FAXの場合は下記必要事項を明記のうえ、お申込みください。

- ①講座名 ②氏名 ③ふりがな ④生年月日 ⑤年齢 ⑥性別 ⑦住所
⑧電話番号 ⑨ユーザーカード番号(お持ちの方のみ)

ご来館:専用申込用紙

TEL:(011)562-8700

FAX:(011)562-2130



お知らせ！

健康度測定を受診されて、減免対象者(施設利用料が免除または減額)となった方は、
年に2講座を無料で受講できます。 ★受診日より1年間有効
各講座10名程度

お申込み・お問合せ

中央健康づくりセンター

〒060-0063 中央区南3条西11丁目331

☎ (011) 562-8700

札幌市健康づくりセンター指定管理者



一般財団法人 札幌市スポーツ協会