

# 健康教室

- ◇いい睡眠でちゃ～がんじゅ～
  - ◇食事で睡眠を変えよう！
  - ◇良い睡眠の為の運動をお伝えします！
- 医師  
管理栄養士  
健康運動指導士

日時：2024年9月4日(水)

時間：14:00～15:00

場所：名嘉村クリニック3階(受付は2階)