

2026年8月 地域セミナー

夜ぐっすり眠るための 体づくり

～運動・生活習慣・呼吸で
睡眠を変えよう～



最近こんなお悩みはありませんか？

- ☒ 夜中に何度も目が覚める
- ☒ 朝早く目が覚めてしまう
- ☒ 寝ても疲れが取れない
- ☒ 日中眠たくなる



理学療法士が分かりやすくお話しします！

睡眠薬だけに頼らない

「今日からできる快眠習慣」

一緒に学びませんか？

実際に体を動かしながら



やさしい
ストレッチ



よく眠る
生活習慣



呼吸法



夜ぐっすり眠る
ための運動

をご紹介します！

日時

8月26日(水)

14:00～15:00

無料送迎車最終便 15時20分

会場

神戸マリナース厚生会病院
3階 大ホール

参加
無料

動きやすい服装で
お気軽にご参加
ください！



お問合せ

神戸マリナース厚生会病院

☎ 078-351-2225