

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



をご紹介します！

日程が変更になりました

変更後

日時

9月30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

8月26日開催予定の本セミナーは
9月30日(水)に延期となりました。
お間違えのないようお願いいたします。

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