

**無料**

どなたでも参加できます

**第35回**

**事前予約なし**

# なんでもやろうぜ快

2026年 **6**月 **24**日(水)

三山市民センター 2階 視聴覚室1

生活上の  
ちょっとした

困り事

相談も

どうぞ!

12:05 ~ 12:55

【持ち込みランチ】の場所をご提供!

好きな飲食をお持ちください(酒類は NG)

**13:00 ~ 14:50**

朝の目覚めが

スッキリしない

寝つきが悪い

夜中に目が覚めて

なかなか眠れない

疲れが残っている

**眠り**で悩んでいませんか?

日本睡眠科学研究所認定 スリープマスターと、一緒に、

**【眠りの常識・非常識】**を学びましょう!

主催 三田習地区社会福祉協議会 047-471-3325 生活支援コーディネーター 齋藤

次回 2026年 **7**月 **22**日(水) **12:05**開催 お問い合わせなど此方から

