

講演会ご案内

# 睡眠と健康の 知恵袋

くらしに役立つ眠りと健康の意外な関係をご紹介します

令和7年9月12日(金)

10:00~11:30

【会場】都賀いきいきセンター 多目的室

【講師】明治安田生命保険相互会社

【対象】市内在住60歳以上の方

【費用】無料

【定員】16名(先着予約制)

【申込】8月1日(金)9:30~

窓口・電話・FAXにて受付

講演会の他に、

手をかざすだけでできる

健康チェックができます

(ベジチェック・

最終糖化物質測定)

申込・お問合せ

千葉市都賀いきいきセンター

電話 232-4771 FAX 232-4773

千葉市若葉区都賀4-20-1都賀コミュニティセンター内