

9月オンライン やすらぎサロン

ミニミニ講座（30分） 「睡眠について」 & フリートーク

9月29日（水）15：00－16：00



ミニミニ講座

睡眠は十分とれていますか？

今回は、睡眠の質を高めるためのお話です。

講師：ふくろうクリニック等々力

臨床心理士



フリートーク

普段の出来事や気付き、最近のコロナ禍での不安なこと、大変だったことなど、なんでもOK

少しの時間、気ままにおしゃべりしませんか？



参加方法

yasuragisaron296@gmail.com

件名：「オンライン申込」

とご記入ください。

内容：①お名前

②メールアドレス

皆様のご参加をお待ちしております

共催：・社会福祉法人 奉優会
等々力の家居宅介護支援事業所

・社会福祉法人 大三島育徳会

主催 ふくろうクリニック等々力（担当：渡辺・井上）
問い合わせ先：03-5758-3270