

# 瀬谷区民活動センター主催 「トークサロン@区活」

お子様連れの方も大歓迎！



## 「美しさは夜つくられる」



ZZZ

## ～今からできる質の良い睡眠～

誰でも気軽に参加でき、ゲストを交えて自由なトークができる場、「トークサロン@区活」の今回のテーマは、「美しさは夜つくられる」についてです。

「快眠について知りたい」「眠りの大切さを仲間と共有したい」「リラックス方法を知りたい」などなど、テーマに興味がある方はどなたでもお気軽にご参加ください！

皆さまから知恵を得ること・自身の知識を深めることをお手伝いします！

6月27日(木) 10時30分～12時

受付開始  
5月11日

**開催場所** ミーティングコーナー1(せやまる・ふれあい館2階)

**ゲストブレーン** ヨシダ ヨウコ氏 ネムリノチカラ代表

日本睡眠改善協議会 睡眠改善インストラクター 日本睡眠学会  
ウェルビーイング学会、マインドフルネススペシャリスト、  
日本プロフェッショナル講師協会 認定講師

**参加費** 無料

**対象** 区内在住・在勤の成人

**定員** 16名(先着順)定員になり次第締め切り

**申込方法** 事前申込 直接窓口、電話、Eメール  
氏名・住所・電話番号明記のうえ申込

**受付開始** 5月11日(土)～

※お子様連れでの参加も大歓迎！(保育はありません)

※ちょこぼらさん募集！(当日の受付、会場設営などちょこっとボランティア)



**問合せ先** 瀬谷区民活動センター

〒246-0021 瀬谷区二ツ橋町 469 せやまる・ふれあい館2階

電話 045-369-7081

Eメール se-kukatsu@city.yokohama.jp

◎ 開館時間 10:00～17:00

◎ 休館日 毎月第3日曜日、年末年始

