



崇善いまいきクラブ



睡眠と健康の知恵袋講座を実施しました

6月28日（水）に睡眠と健康の知恵袋講座を開催しました。

明治安田生命のチーフコンシェルジュ 中野幸恵さんをお招きし、より良い睡眠をとる方法やポイントについて講義を行いました。

就寝前には食べないほうが良い食べ物や飲み物など、具体例を挙げて教えていただきました。

参加者数：24人

