

睡眠セミナー

～生活習慣を見直して快適な睡眠を！～

寝付けない！
何度も目が覚める！
寝た気がしない！

そんなあなたへ

生活習慣を見直してみませんか？

セミナー終了後、ご希望の方に寝姿勢圧測定をいたします。
(先着10名様まで) 寝具選びの参考になさってください。
睡眠に関する看護相談もお受けします。(3名程度)

**参加
無料**



日時 令和5年1月14日(土)

- 受付 12:30～13:00
- セミナー 13:00～14:00

- 寝姿勢圧測定・相談 (希望者)
* 希望される方は受付時にお申し出ください。

講師 14:00～15:00

東洋羽毛首都圏販売株式会社
睡眠健康指導士

梅田 健次氏

場所



東京都看護協会 会館
1階 研修室

新宿区西新宿四丁目2番19号
都営大江戸線西新宿五丁目駅
A1またはA2出口から徒歩4分

申込期間

令和4年11月16日(水)～令和5年1月6日(金)

お申込みの詳細は裏面をご覧ください

申込方法

下記のいずれかの方法でお申込みください。

パソコン



東京都看護協会ホームページからのお申込み
<https://www.tna.or.jp/>
TOPページ > 都民の皆様へ > 公開講座

参加決定メールを
お届けします

スマートフォン



右記QRコードを読み取る



参加決定メールを
お届けします

往復はがき



下記内容を記入後、投函する

返信ハガキで参加決定
通知を郵送します

※当日参加も可能ですが、座席に余裕がある場合に限り受付いたします。

往復はがき記載内容

令和4年度都民健康講座 申込書

- ①氏名（フリガナ）
- ②性別
- ③年齢
- ④郵便番号 住所
- ⑤電話番号（自宅または携帯）
- ⑥職業

申込書送付先

160-0023
東京都新宿区西新宿四丁目2番19号

公益社団法人東京都看護協会
事業部 都民健康講座担当行

- ・往復はがきは1枚につきお一人での申込みとなります。1枚で複数名の申込みはできません。
- ・申込必要事項は左記をご参照ください。コピーしてはがきに貼ることもできます。
- ・全ての項目につき、もれなく記入または選択してください。
- ・申込みに際していただいた個人情報はイベントの目的以外には使用いたしません。
- ・参加決定の通知後に辞退される場合はお早目にご連絡ください。

