

# 朝までぐっすり眠りたい！ 夜のトイレと眠りの悩み解消講座

～薬に頼る前に、今日からできる  
生活習慣の工夫～



日時：令和8年2月25日（水） 14:00～15:00

講師：栄町ファミリークリニック

（医師・看護師・医療ソーシャルワーカー・医療事務）

参加：無料,60歳以上の方ならどなたでも  
定員50名（感染拡大防止のため）

会場：東老人福祉センター1階〈多目的室〉  
（東区北41条東14丁目1-1）

※事前申し込み制 期間：2月2日（月）～2月20日（金）

電話またはセンターへ直接お申込み下さい。

東老人福祉センター ☎ 011-741-1000