



眠れていますか？

～良い睡眠のための健康管理

不眠を予防し、睡眠の質の高めるための健康管理について学びませんか。



日 時:令和7年 12 月 19 日(金)

午後1時30分から2時30分

場 所:ユトリーナ蒲郡2階

参加費:無料 定 員:20名

対 象:市内在住の方

申 込:11 月 17 日(月)から申込を受付けます。

電話で氏名・電話番号を

長寿課(TEL 66-1105)まで

QR コードからも

申込できます。⇒



お問い合わせ 蒲郡市福祉部長寿課 域包括ケア推進室 TEL66-1105