



# リッチな睡眠を目指そう 知っておきたい快眠のヒント

日時 ➤ 6 / 20 (木)

14:40~15:40

場所 ➤ B208多目的室

対象 ➤ 学生

睡眠は健康や生活の質に直接影響を与える重要な要素です。  
このワークでは、自分自身の睡眠の問題点を明確にし  
改善策を見つけることができます。  
是非、快眠のヒントを得て実践し、充実した毎日を送るための  
第一歩を踏み出しませんか。



テーマ

からだ

こころ

コミュニケーション

生活