

第1回 シニア学級 開級式

日頃より、公民館活動にご理解とご協力を賜りありがとうございます。

健康な毎日を支える「睡眠」について学ぶ講演会を開催いたします。

質の高い睡眠は、心身の健康の向上に欠かせません。今回は、専門家の方から、睡眠の重要性や質を高めるための具体的な方法についてお話しいたします。

睡眠の改善は、毎日の生活の質を向上させる第一歩です。

ぜひこの機会に、睡眠について学び、健康的な生活を送りましょう！

記

日 時 令和7年5月13日（火）

9時30分～13時（集合9時20分）

場 所 米日吉神社 境内

会 費 2,000円（当日集めます）

行き先 金沢国際ホテル（講演後、昼食会）

講 師 眠りにまっすぐ乙丸屋 乙丸屋 久兵衛 氏

内 容 良質な睡眠とは？

高齢化による睡眠変化

睡眠の質を向上させる具体的な方法

質疑応答（聞きたいことありましたら考えてきてください）

定 員 30名（先着順）

申 込 米泉公民館まで電話でご連絡ください

（241－8924）

米泉校下の皆さま

回 覧

令和7年4月10日

米泉校下社会福祉協議会
会長 山本秀昭

すずめサロンのお知らせ

下記要項にて開催します。

65歳以上の方、皆さまお誘いあわせのうえお気軽にご参加ください。

5月6日(火)は、お休みします。
(振替休日のため)



日 時	5月20日(火) 午前10時～12時30分
場 所	米泉公民館 2階 和室
内 容	『カラオケ教室』みんなで一緒に歌います♪
講 師	美晴 一輝 氏
会 費	100円(昼食代)

♪西泉サロン♪

日 時	5月27日(火) 午後1時～2時
場 所	西泉町会館 (西泉4丁目58)

※ 会費無料です。 内容は当日のお楽しみ♪

お問い合わせ(米泉公民館) Tel 241-8924