

# 健やかな日々を送るために 睡眠について学びましょう！

開催日：2月22日(土) 14:00~15:00

場所：アイン薬局 石岡店

参加費  
無料

先着  
6名限定



睡眠は人間にとってとても身近で大切なものです。  
薬剤師が、そんな身近な睡眠について分かりやすく説明します。  
寝つきが悪い等で悩んでいる方も、そうでない方も、「良い睡眠」について一緒に学びませんか？

## 【当日プログラム】

- ①良い睡眠って何だろう？
- ②良い睡眠をとるとどうなるの？
- ③良い睡眠をとるためには？
- ④「眠剤」って何だろう。
- ⑤質疑応答



## 【お申込み方法】

お電話にて下記事項をお伝えください。

①参加者さまの氏名・よみがな ②連絡先（電話番号）

また、店舗での直接お申込みも受付しております。どうぞお気軽にお申し付けください。  
尚、希望者多数の際には、先着順とさせていただきます。何卒ご了承ください。