



令和8年度 生活支援セミナー

参加費
無料

第2回

睡眠で
心と体に栄養を



- ◆開催日時◆2026年9月9日（水）14：00～16：00
- ◆開催場所◆都城市総合福祉会館1階研修室

講師

医療法人山笑会 はるやま医院
矢野 美由紀 氏

- 睡眠の基本
- 睡眠と心と体

8 / 3 1 締切

*定員になり次第締め切らせて
いただきます

お問い合わせ・
お申込み先

都城市生活自立相談センター

TEL：0986-46-5325

都城市姫城町6街区21号 都城市役所1階「ふくしの相談窓口」



申込みQRコード

参加申込書

氏名

年齢

住所

TEL

聞いてみたいこと