

仕事のパフォーマンスを上げる

「眠りの調律」

～セルフケアで心と体を整える～

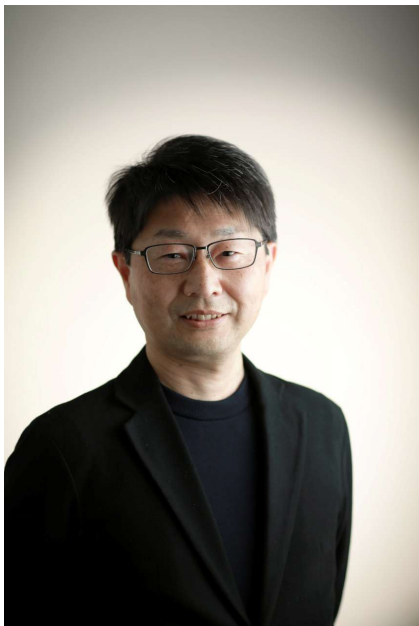
9月21日(月曜・祝)

午後2時～

会場：浜松市立西図書館 多目的室

お申込み
受付中！

カウンターまたは
お電話にて



ストレスフルな現代社会では「寝付きの悪さ」や
「脳の疲れ」を感じる方は少なくありません。
睡眠に関する正しい知識を得て、
セルフケアで心と体を整える方法を学びましょう。

講師

池田 慎吾 氏

心理カウンセラー／
就労移行支援事業所「ランプ浜松」
支援員

公式SNSアカウントのフォローをお願いします！

浜松市立西図書館

TEL：053-456-3379

指定管理者：(株)図書館流通センター

