

Women's  
Salon

くるり

@わたしのカラダ

生活習慣の悩み③

# 質の良い睡眠をとりたい

令和6年 **12月1日(日)** 13:30~15:30

会場：ふくいウイメンズ・オアシス  
(福井県生活学習館2階)



対象：睡眠について、悩みや困りごとがある女性  
テーマに関心がある女性  
内容：ミニ講座&質疑応答含めて参加者みんなでフリートーク

参加  
無料

定員  
8名



講師&助言： **笠井 恭子** さん  
(看護師/福井県立大学教授)

布団が恋しいこの季節。  
あなたは、夜ぐっすりと眠れていますか。  
朝、スッキリと目覚められていますか。  
ぐっすり眠れないことにストレスや不安を感じていませんか。

睡眠の良し悪しは、健康やQOL(生活の質)にも影響がありそうです。  
加齢と睡眠の関係や健康的な睡眠に詳しい笠井さんと一緒に  
気軽にお話ししてみませんか。  
睡眠に関心を持って、今よりスッキリ 気持ちよく過ごしましょう。

くるり@わたしのカラダの  
お申込み



女性のためのピアサポートサロン 「Women's Salon くるり」  
「ふくいウイメンズ・オアシス」にて毎月開催

「@わたしのカラダ」「@こころ」「@夫婦・家族」「@お仕事」「@育休・保活」「@おひとりさま」「@ふくい移住者」など  
身近なテーマを設定し、ざっくばらんに話し合う場です。自分が語るのももちろん、聴いているだけでも大丈夫。  
参加者同士で、気持ちや経験・情報を分かち合い「ひとりじゃない」って思える時間を一緒に過ごしましょう。

チャイルドルームの  
お申込み(要予約)  
【料金】300円/人  
【対象】生後6ヶ月~6才



ふくいウイメンズ・オアシス



お申し込み/お問い合わせ

ふくいウイメンズ・オアシス

(運営：公益財団法人ふくい女性財団)

福井市下六条町 14-1 福井県生活学習館2階

TEL 0776-89-1008 Mail w-oasis@f-jhosei.or.jp



経済的に困りの方に  
無償で生理用品を  
提供しています

