

睡眠についてのお悩みをお持ちですか？

# 睡眠教室のご案内

こんなことはありませんか？

- 夜なかなか眠れない
- 眠っても途中で何度も目が覚める
- 朝スッキリ起きられない

8月9日

土

受付9時～

9時30分～  
12時30分

場所：赤城病院 作業療法棟 前橋市江木町1072

- 生活習慣や睡眠環境の見直しについて
- 専門スタッフによる個別相談
- リラックスのための軽運動、呼吸法
- グループでの情報共有や交流
- 診察、デイケアの料金がかかりますので詳しくはスタッフにお問い合わせください

睡眠に悩  
みを抱え  
る方対象

ご不明な方はお電話でも受け付けております

内容は前回と同じ内容となります



お申し込みはこちらの  
QRコードからお願いし  
ます



日本睡眠学会専門医療機関

お問い合わせ先 赤城病院デイケア担当 坂口 安富 TEL 027-269-5111