

心もからだもスッキリ！ 快適睡眠術

布団に入っても
なかなか眠れない

忙しくて必要な
時間が取れない

夜中に何度も
目がさめる

睡眠の悩みは多種多様。1万人の眠りを変えた講師から
快適睡眠術を学び、「ぐっすり眠ってすっきり目覚める」
を目指してみませんか？お申込みお待ちしております。



先着 **200**名
参加費
無料



快眠セラピスト 三橋 美穂氏

●講師紹介

寝具研究開発部長を経て独立。これまでに1万人以上の眠りの悩みを解決してきており、とくに枕はその人の頭を触っただけで、どんな枕が合うかわかるほど精通している。主な著書に「オトナ女子の不調と疲れに効く 眠りにいいこと100」(かんき出版)ほか、日本語版を監訳した「おやすみ、ロジャー魔法のぐっすり絵本」(カール＝ヨハン・エリーン、飛鳥新社)はシリーズ累計100万部を突破した。テレビ番組にも出演多数。

令和8年**10月6日(火)** 午後2時～3時30分
(受付1時30分～)

場 所 KOBELCO真岡いちごホール 小ホール

定員・参加費 200名(参加費無料)

申込方法 下記へ電話・メールまたは
真岡市オンライン申請システムQRコードより申し込み

申込期限 令和8年9月4日(金)～令和8年9月29日(火)まで



真岡市オンライン
申請システム

お申込み・お問い合わせ

真岡市役所健康増進課 健康づくり係
TEL:0285-83-8122 Email:kenkou@city.moka.lg.jp