

2020 女性教職員のつどい

◆日時◆ 2月6日(土) 10:00~15:00
(9:30~ 受付)

◆場所◆ パルトピアやまぐち 大ホール

山口市神田町1-80 防長青年館 083-923-6088

10:00~ 開会行事(受付 9:30~)
10:10~

講演「より良い眠りで幸せな毎日を」

講師 植木美紀さん(睡眠健康指導士)

12:00~ 昼食・バザー
13:00~ 小中高のグループ交流
14:50~ 閉会行事

★保育あります。【事前申込み必要 1月23日(金)まで】

★バザーも開催します。



最近よく眠れていますか？よく眠れただけで、幸せな気分になりますよね。
この機会に、あなたの眠りを振り返ってみませんか？
ご存知のとおり睡眠は、身体の疲労回復、成長ホルモンの分泌、記憶の定着や整理、免疫力の向上、精神面が安定すると言われています。
人生の1/3を占めている睡眠の質を良くすることで、モチベーションもあがってくるようになります。メリットについて、ぜひ知ってみましょう！

■ 問い合わせ先 ■

山口県高等学校教員組合

〒753-0072 山口市大手町2-18 教育会館4F
TEL083-922-0766/FAX083-922-5447

