

## ひとり親家庭のための健康講座

# 眠 セミナー

～意外と知らない「上手な」眠り方～

【日時】令和8年2月14日（土）10時～11時

【場所】地域共生センター西館3階 会議室3・4

【対象】ひとり親家庭の母もしくは父・寡婦

【定員】20名

参加費  
無料

【テーマ】

- ・日本の睡眠事情
- ・睡眠不足とヒューマンエラーの関係
- ・良質な睡眠のためのポイント
- ・眠る準備のための4要素



【講師】 東洋羽毛関西株式会社  
青木 勝則 氏

『上級 睡眠健康指導士』  
『睡眠環境・寝具指導士』

【申込方法】母子父子福祉センターに来館にて申込み、下記QRコードの読み取り、  
とよばしホームページ、またはハガキに

- ① 睡眠セミナー希望 ② 〒・住所 ③ 名前 ④ 年齢 ⑤ 職業 ⑥ 電話番号  
⑦ 母子か父子か寡婦か を明記の上、下記宛先までご応募ください

宛先：〒561-0881 豊中市中桜塚2-29-31

豊中市立母子父子福祉センター（地域共生センター東館内）  
社会福祉法人 豊中市母子寡婦福祉会

★応募者多数の場合は抽選です。

★結果は郵送でお知らせいたします。

1月22日（木）締切（必着）

お申込みはコチラ→



【問合せ】 豊中市母子父子福祉センター 指定管理者  
社会福祉法人 豊中市母子寡婦福祉会  
豊中市中桜塚2-29-31 TEL: 06-6852-5160