

# 食と健康を 考える サロン

『眠れていますか？  
より良い睡眠のための健康管理』



講師：株式会社ヤクルト東海の方々

令和 8年

日付

5月 15日 金

10:00～12:00

費用

400円

お値打ち  
弁当付き

会場

看護小規模多機能ホーム  
ほほえみ開明

住所：一宮市開明郷中43

申込

事前のお申込みが必要です。

締め切り：5/8まで

お名前、参加人数、連絡先を下記のお申込み先まで、ご連絡下さい。

お申込み/  
問合せ先



看護小規模多機能ホーム  
ほほえみ開明

一宮ハート・ギユツと・ネット  
住所：一宮市開明字郷中43番地  
電話：070-2254-4213  
受付時間：平日9時～15時



人生の約3分の1は「睡眠の時間」と言われています。ところが、「ぐっすり眠れない」「夜中に何度も目が覚める」など、眠りに関する悩みを抱えている方も少なくありませ

ん。今回のおでかけサロンでは、ヤクルトのスタッフさんをお迎えし、楽しく分かりやすい「睡眠と健康」の勉強会を開催します。

まずは「不眠ってどんな状態？」というところからスタート。簡単な“10項目チェック”をしながら、ご自身の睡眠のタイプを確認してみましょう。さらに、私たちが眠っている間、脳の中

ではどんなことが起きているのか、ストレスと睡眠の関係などもやさしく解説します。

また最近よく聞く「脳と腸の関係」にも注目。腸内環境が心や体にどのような影響を与えるのか、そして乳酸菌がストレスの緩和や睡眠の質の向上にどんな可能性を持っているのかも紹介します。

難しい話は抜きにして、笑いながら学べる気軽な勉強会です。「最近ちょっと寝つきが悪いな」という方も、「健康の話を聞くのが好き」という方も大歓迎。みんな楽しく、ぐっすり眠れる生活のヒントを見つけてみませんか。



裏面あり