

+ 日本赤十字社 成田赤十字病院
イオンモール成田
コラボ企画第2弾

健 幸 教 室



今回のテーマ
はこちら!

THE 睡眠 ~健康な眠りのために~

3月13日



参加
無料

① 11:00 ~ ② 14:00 ~

各回 30名さま限定 (各回約45分程度)

イオンモール成田 1階うなりくん広場



講師：成田赤十字病院精神科認定看護師

人生の約3分の1は眠っています。
からだもこころも健康になる睡眠のコツをお教えします。

◆「睡眠」とは ◆より良い睡眠のコツ ◆睡眠12箇条 など

★看護師へお気軽にご質問ください★

同時開催 ①1回目終了~12:00 ②2回目終了~15:00



快適枕の相談会

〈協力〉

じぶんまくら

ORDER MADE PILLOW

見て、触って、あなたに合った枕を探してみませんか？
専門店の立場から、ぴったりの枕をお探しいたします。

お子さま
限定!

防災の豆知識を知ろう!
赤十字防災パネルクイズ



クイズ参加者に
記念品をプレゼント!!

新型コロナウイルス感染対策のため、ご参加の際は下記の内容にご協力をお願いします。

- ◆体調、体温、風邪症状などを確認し、体調が悪い場合は参加をご遠慮ください。
- ◆マスクを着用のうえ、ご参加ください。 ◆手指のアルコール消毒をお願いします。
- ◆用意された椅子の間隔を守って、ご着席をお願いします。