

令和5年度

第2回

# 家族介護教室

～質の良い睡眠で健康な毎日を～

●日時：令和 5年 12月 8日(金)

14:00～15:30

●会場：白寿荘西 2階 白僚のひろば

●定員：30名程度 ※要予約

●参加費：無料 ※「家族介護教室」は新潟市委託事業です。

●講師：燕市吉田 眠りの専門店 わたきゅう

代表取締役 美内 信介 様



## ■講師プロフィール

有限会社綿久  
西川(株)日本睡眠科学研究所認定  
エキスパート資格を取得した  
眠りのプロ「スリープマスター®」



眠りの専門店

綿久

Sleep & Healing Shop  
Watakyu since 1849

— お申し込みはこちらまで —

社会福祉法人まき福祉会 地域支援課 星野・木村

TEL:0256-72-5531 (白寿荘東内)