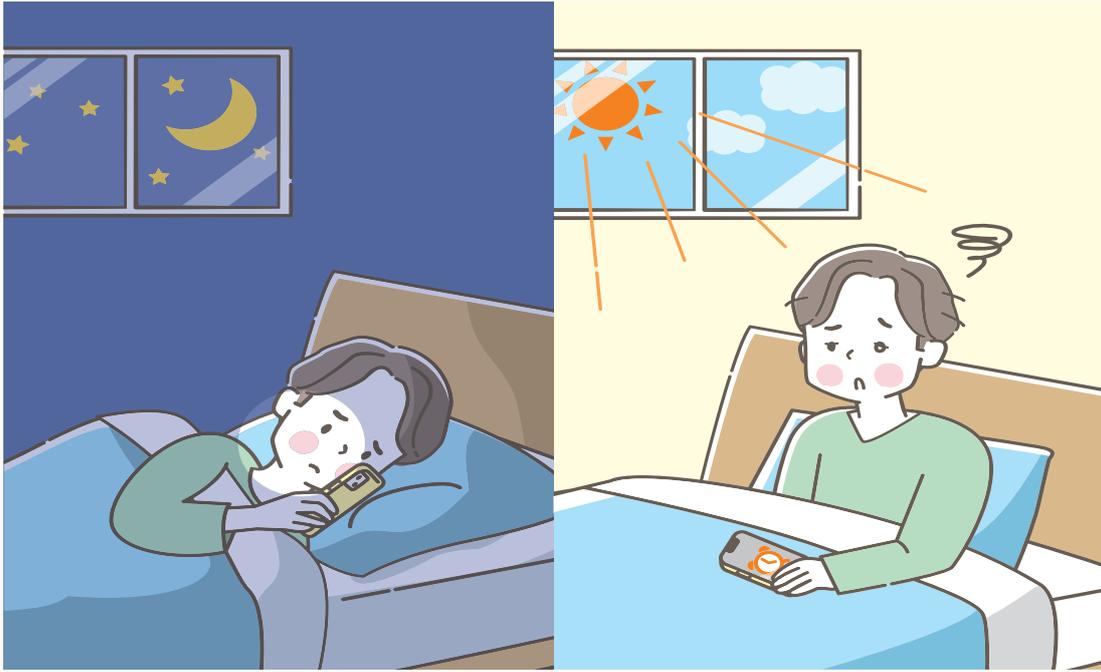


# 生活リズムの整え方

夜寝付けない  
友だちと約束できない



朝起きられない  
いつ体調不良になるか不安

少しずつ解決していきませんか？

8月22日 金

13:30 ~ 15:30

生活リズムが崩れていると、何となくいつも疲れていてやる気が出ない、気分ががうつうつとすることも多くなります。

リズムを整え、質のよい睡眠がとれて、体調や気分が改善することを目指す講座です。

たちかわ若者サポートステーション  
TEL: 042-529-3378

〒190-0011 東京都立川市高松町 2-9-22 生活館ビル 3 階  
オープン ● 10:00 ~ 18:00 (受付は 17:00 まで)  
休館日 ● 水・日・祝日 (年末年始)

ホームページ



公式 LINE  
@306iskhh

