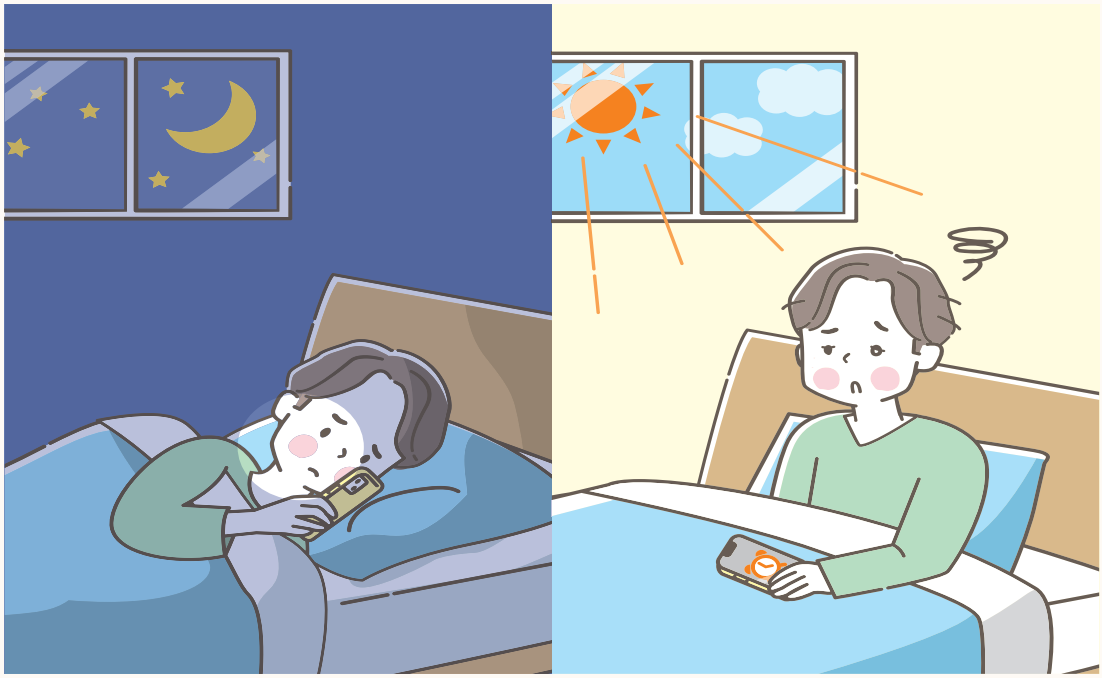
たちかわ若者サポートステーション

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

少しづつ解決していきませんか？

2026年

1月23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という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