

大人の くらし 塾

令和7年度後期 眠りは脳と心身の栄養 ～日々を健やかに暮らす～

参加費
無料

良い眠りは、脳にも体や心にも素晴らしい栄養になります。
日々を健やかに暮らすための、眠りと日中の活動などについて
公認心理師で社会福祉士の講師に教わります。

日時

令和8年1月24日（土）
14:00～15:30

場所

防府図書館 研修室

定員

30名に増員しました

~~20名~~（先着順）

対象

どなたでも（成人）



講師

うえき みき

植木 美紀 氏（公認心理師・社会福祉士）

申込

受付開始：令和7年12月17日（水）9:30～（定員になり次第終了）

申込方法：電話、FAX、来館にて受付。

お名前（ふりがな）、電話番号をお知らせください。

※個人情報は、この講座以外の目的で利用することはございません。

「大人のくらし塾」について

「大人のくらし塾」は、いろいろなことに興味のある大人のための講座です。みなさんのくらしに役立つ分野の講師をお招きし、初心者でも気軽に参加できる内容でお送りします。

この講座が、みなさんの「知らない」を「少し知ってる！」、「未経験」を「少し経験した！」に変え、その後の学びへの足掛かりとなるよう、防府図書館がお手伝いします。この機会に、あなたのくらしをより豊かなものにしてみませんか？

防府市立防府図書館
HOFU CITY LIBRARY

三哲
文庫

防府市栄町一丁目5番1号 笑顔満開通り ルルサス防府3階
TEL 0835-22-0780 / FAX 0835-22-9916
E-mail: info@library.hofu.yamaguchi.jp
HP <https://www.library.hofu.yamaguchi.jp/>
【開館時間】平日 9:30～19:00、土日祝日 9:30～18:00
【休館日】火曜日、年末年始12月29日～1月4日

【駐車場のご案内】

ルルサス防府有料駐車場の駐車料金は、最初の1時間無料、のち30分ごとに100円です。防府図書館を1時間以上利用する方には「60分無料券」が発行されます。発行をご希望の方は、防府図書館の入館・退館時に手続きが必要ですのでご注意ください。