

主催：まつながるテラス、福山大学プロジェクト M



まつながるゼミ 第1回

参加費
無料

「睡眠」と「健康」の 知恵袋講座

「夜中に何度も目が覚める」
「朝起きてても疲れが残る」
そんな悩みがある
あなたにオススメ！

本講座では

睡眠についての正しい知識を『知る』

よい睡眠をとるための方法を『実践する』

ご自身にとってよい睡眠を『実感する』

の3つのステップによる、

よい睡眠を取るためのポイントを紹介します

講師：明治安田生命

健康チェック同時開催

血管年齢測定



肌年齢測定



ベジタブル
チェック



お申込み先



お申込み締切

9月24日(木)

▲お申込みはこちら

<https://forms.gle/t9BnbQWGLeQgspgC9>

2026年 9月26日 土
10:00 ▶ 11:00

会場 M 亭

(福山市今津町 3-51)

定員 先着30名

参加費 無料

次回開催日のお知らせ

11月28日 まつながるゼミ 第2回

講座テーマ メイク 講師 化粧品専門店まつや

同日開催！

出張カラコロ市 ×ボッチャ体験

in まつながるカラコロ広場

10:00 ▶ 15:00

たこ焼きやフランクフルト、
バザー品をはじめ、
ボッチャ体験も楽しめます！

主催 社会福祉法人虹の会

お問合せ 社会福祉法人虹の会 (法人本部)

tell: 084-933-0927

お問合せ先

まつながるテラス

090-3171-1839 | matsunagaru.trace@gmail.com

お電話に出られない場合は、確認次第こちらから折り返しお電話いたします。



後援：福山市

協賛：松永未来会議