

よりよい眠りで脳も身体もすっきりと！

# 知っておきたい 眠りの話



眠りのしくみや睡眠時間、光と眠りの関係など、  
睡眠への理解を深めてよりよい眠りを目指して  
みませんか？

日 時：2019年9月19日（木）10：30～12：00

場 所：伊丹市女性児童センター 講習室

定 員：20名

受講料：500円

講師 伊藤 良子さん



大阪府立大学 地域保健学域 看護学類 講師

ジェンダー学・社会学の視点から性暴力被害に関する研究に取り組んでいる  
SANE（Sexual Assault Nurse Examiner：性暴力被害者支援看護師）

申込み・お問合せ  
伊丹市立女性・児童センター（伊丹市御願塚6-1-1）  
電話：072-772-1078  
休館日：火曜日・祝日

保 育：1人につき1回350円  
先着5名 1歳半～就学前

女性・児童センター東側入口（県道山本・伊丹線）は閉鎖しています。  
センターへは、西側（鈴原小学校）の方からお入りください。  
駐車場は使えないのでご注意ください。