

第154回

ストレスケアセミナー

<良好な睡眠をとるためには>

心身相関 ～量より質を!～

講師：安曇野内科ストレスケアクリニック院長

飯田俊穂

日時 1月27日(土)

13時30分～14時30分

場所 安曇野内科ストレスケアクリニック

感染予防対策で短縮での開催です 隣接会議室

ストレスや疲労の蓄積などで体調を崩しがちの皆様のためにゆっくりストレスケアについてのお話や体験などをまじえたセミナーを企画しました。お誘いあわせのうえ、お気軽にご参加ください。ワンポイントアドバイス始めました!!

リラックスルーム

から東洋医学的に

問い合わせ・申し込み先

安曇野内科ストレスケアクリニック

TEL：0263-31-3107(9時～17時)