

『初心者向け📖 睡眠講座』

- 1 目的 睡眠についての理解を深め、睡眠の質を高めることで、心身の健康づくりや日々のパフォーマンスの向上につなげるため、講習会を開催する。
- 2 主催 大野市・大野市スポーツ協会
※越前おおのスポーツフェスタ 2026 にて実施
- 3 日時 令和8年10月10日(土) 13:30 より(1時間程度)
受付:13時より
- 4 場所 エキサイト広場 会議室
- 5 講師 笠井恭子さん（看護師/福井県立大学教授）
- 6 対象 どなたでもご参加いただけます
- 7 参加料 無料
- 8 定員 先着 40 名(予定)
- 9 申込 スポーツ推進課へ電話 又は メールにて申込み
(メールの場合:氏名、電話番号、住所を記載ください)
- 10 申込締切 9月25日(金) 17時まで
- 11 問合せ 大野市健康福祉部スポーツ推進課
電話:65-5592 メール:sports@city.fukui-ono.lg.jp

当日は各会場でスポーツ体験やイベントを開催しています。

講演会とあわせて、ぜひ「越前おおのスポーツフェスタ 2026」をお楽しみください。