



# 快眠を誘う

# 照明選びのポイント

～眠りの質を高めてもっと健康に！～



★照明が人に与える効果と影響、睡眠との関係について学びます。

日時： 7月2日（日） 午前10時30分～正午

対象： 区内在住、在勤、在学の方

講師： ハピネス照明デザイン事務所代表 しいはらとしじ 椎原敏次氏

会場： 滝野川文化センター 第1学習室

費用： 無料

定員： 30名（抽選）

申込方法： はがき（講座名、氏名、年齢、住所、電話番号を記入）、  
電話または直接窓口にて

※消せるボールペンはご使用にならないようお願いいたします。

申込締切： 6月17日（土）必着

【お申込・お問い合わせ先】  
滝野川文化センター（月曜・祝日休館）

〒114-0024

北区西ヶ原1-23-3

TEL：03-5394-1230

