

## 板橋区スポーツセミナー（第1講座）

- 1 と き 令和6年7月19日（金） 午後6時30分～午後8時
- 2 ところ 板橋区立文化会館 4階大会議室
- 3 講 義 「心地よい睡眠のために」
- 4 講 師 (株)タニタヘルスリンク  
龍口 知子（たつのくち ともこ）氏 管理栄養士・健康運動指導士
- 5 対 象 どなたでも参加できます
- 6 定 員 120人（先着順） ※当日、直接会場へ
- 7 費 用 無 料
- 8 問合せ （公財）板橋区スポーツ協会事務局

TEL (03) 5915-5568 FAX (03) 5915-1705

※問合せ時間は、平日午前9時から午後5時

※土、日、祝日、第二月曜日（祝日の場合は翌日）は、お休み