

ぐっすり眠って元気に過ごしましょう



宮城県聴覚障害者情報センター

【令和6年度】

# 岩沼市みみサポサロン

手話通訳  
要約筆記  
付きです！

## 健康講話

### 「質の良い睡眠について」



# 12/23(月)



13:30~15:30

会場：市民交流プラザ2階 多目的室1・2

皆さんはよく眠れていますか？

睡眠の健康への影響や、質の良い睡眠をとるポイントについて健康増進課の職員さんからお話しいたします。

サロンの後半は参加者同士の交流タイムです！

事前申込不要！  
直接お越しください

どなたでも  
ご参加いただけます♪

盲ろう者通訳・  
介助員が必要な場合は  
事前申し込みを  
お願いします！

#### ★聴覚障害に関する相談を受け付けます★

※ 予約優先／筆談OK／手話でもOK

- ・補聴器ってどう購入したらいいの？
- ・ピンポンが聞こえにくくなって...
- ・相手の話を文字にするアプリがあるの？
- などなどお気軽にどうぞ♪

宮城県聴覚障害者情報センター（みみサポみやぎ）

〒980-0011仙台市青葉区上杉3丁目3-1 みやぎハートフルセンター 1階

電話／022-393-5501 FAX／022-393-5502

メール／[info@mimisappo-miyagi.org](mailto:info@mimisappo-miyagi.org) HP／「みみサポみやぎ」で検索！

協力：岩沼市社会福祉課

健康増進課