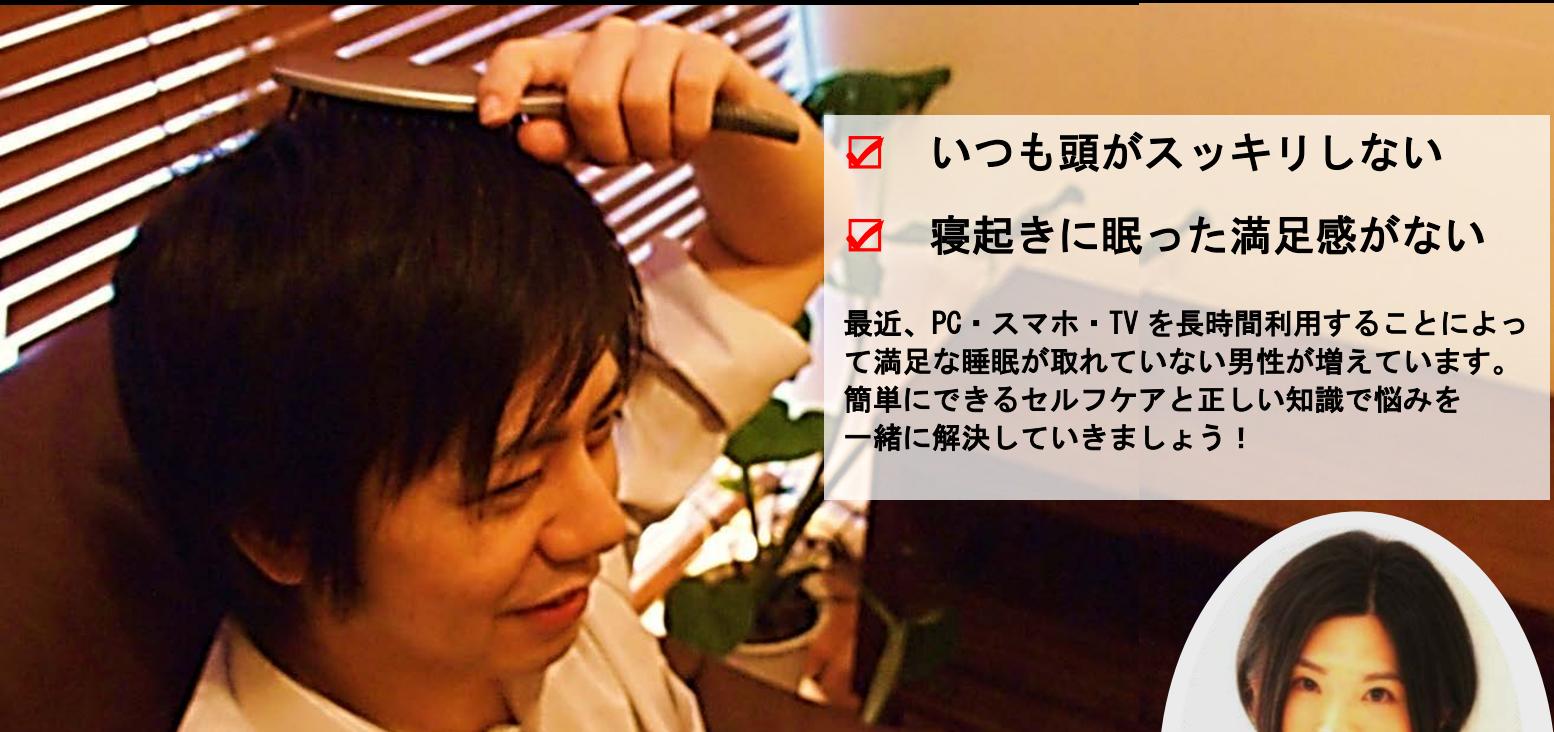


# 脳が再起動する！ デキる男の 頭皮ケア

**男性限定**

## & 快眠術



- いつも頭がスッキリしない
- 寝起きに眠った満足感がない

最近、PC・スマホ・TV を長時間利用することによって満足な睡眠が取れていない男性が増えています。簡単にできるセルフケアと正しい知識で悩みと一緒に解決していきましょう！



【講師】  
**円山カトリ**  
頭皮ストレス診断士  
睡眠改善インストラクター

全3回 いずれも月曜日 19:30~20:50

- ① 9月12日 【知識編】頭の解剖生理学、睡眠改善学
- ② 9月26日 【実践編】椅子で行うセルフ頭皮ケア&快眠術
- ③ 10月24日 【応用編】マットで行うセルフ頭皮ケア&快眠術（ペア実習有）

■医師からマッサージを禁止されている方はご遠慮下さい。  
■お子さまの同伴はご遠慮いただいております。 ■8月31日（水）17時以降はキャンセル料として、1,300円頂戴します。  
■ご本人さま以外のご参加はお断りいたします。 ■天候や交通機関の運行状況およびその他の事情により、講座が中止、変更となる場合がございます。

会 場：九段生涯学習館

対 象：千代田区在住・在勤・在学の20歳以上の**男性**

定 員：20名（〆切後、抽選の上、ハガキでご連絡）

参加費：2,500円（全3回分/教材費含む）

申込み：8月20日（土）17時までに電話またはHPより下記までお申込みください

掲示承認  
平成 28. 8. 19まで  
千代田区役所

主催 千代田区立 九段生涯学習館

問合せ先 こころを育み 明日へつなぐ



102-0074 千代田区九段南 1-5-10  
電話 03-3234-2841 HP <http://www.kudan-il.info/>