

参加無料！
託児付き！

くらしに役立つ講座



二次元コードからホームページにお入りください→

よい睡眠と寝具の選び方

質のよい睡眠は健康の基本です。睡眠の仕組みと重要性、良い眠りをつくるポイントを解説します。身体に合った寝具や睡眠時の理想的な姿勢なども紹介します。睡眠環境を見直して健やかな毎日を過ごしましょう。

日 時 令和7年9月26日(金) 14時～15時30分

会 場 竜泉福祉センター「いきいきてらす」
2階201研修室(台東区竜泉 2-10-5)

講 師 一般社団法人日本寝具寝装品協会
池田 努 氏

対 象 区内在住・在勤・在学の方

定 員 30名(申込先着順)

託 児 対象／6ヶ月から就学前まで
定員／2名(申込先着順)
託児申込締切／9月19日(金)

申込方法 電子申請または電話でお申込みください。
★申込受付は9月1日(月)8時30分から★



< 申込・問い合わせ > 台東区役所くらしの相談課 電話03(5246)1144

回覧

電子申請でのお申込み 	二次元コードからくらしに役立つ講座のページにお入りいただき、お申し込みください。 または、台東区公式ホームページ(http://www.city.taito.lg.jp/)から下記の順番に遷移し、お申込みページにお入りください。 暮らし・手続き≫消費生活≫講座のお知らせ≫くらしに役立つ講座
電話でのお申込み	お名前・住所・電話番号をお伝えください。 託児サービスのご希望があればお申し出ください。 台東区外にお住まいで台東区内に在勤・在学の方は、勤務先・通学先をお伝えください。 くらしの相談課消費者担当 電話 03(5246)1144
託児サービス (2名まで)	対象は生後6か月から就学前までです。 ご希望の場合は、講座の7日前までにお申し込みください。

※お送りいただいた個人情報は、講座目的以外には使用いたしません。

【竜泉福祉センター「いきいきてらす」地図】



最寄りのバス停・駅

■台東区循環バスめぐりん

北めぐりん(浅草回り) ⑤一葉記念館入口
 北めぐりん(根岸回り) ⑥一葉記念館入口
 // ⑦竜泉一丁目
 ぐるーりめぐりん ⑤一葉記念館

■都バス

竜泉 [草 43、草 63、都 08(T08)]
 下谷警察署前 [都 08(T08)]

■東京メトロ日比谷線

三ノ輪駅 1b出口より徒歩 10分
 入谷駅 3番・4番出口より徒歩 10分

講座ご参加の皆様へのお願い

基本的な感染症対策へのご協力をお願いいたします

【当日の講座参加について】 以下の事項に当てはまる方は、ご参加をご遠慮願います。

- ・37.5度以上の発熱（または平熱比1度超過）のある方
- ・咳、のどの痛みなど風邪の症状がある方

問合せ 台東区役所 くらしの相談課 消費者担当

〒110-8615 台東区東上野4-5-6 電話 03(5246)1144