

【生活講座】

質の良い睡眠のためにできること

開催日時：5月12日（月）10:15～12:00

普段の睡眠で、質や入眠に困ったご経験はありませんか？

気軽に生活習慣に取り入れられる方法をお伝えし、毎日の睡眠の質を1ステップ高めていきましょう！

講座では、睡眠の質を向上させるための生活習慣や、睡眠前に実践できる簡単なストレッチについてご紹介いたします。

ミラトレ川崎 ブログ更新中！



●ご予約・お問い合わせ

就労移行支援事業所

ミラトレ川崎

☎044-280-8907

※9～17時（平日のみ/土日祝日休）

ミラトレとは

障害者総合支援法に基づく、就労移行支援事業所です。一般就労を目指す障害・難病のある方の就職までをサポートします。臨床心理士やジョブコーチの資格を持つスタッフが、コミュニケーション・ビジネススキル訓練、就職活動支援などを行う場所です。一人ひとりの課題や能力に配慮した個別支援計画で、長くはたらく続けられるスキルを身につけられます。



WEBからの申込みはこちら



事業所情報



JR「川崎」駅より 徒歩8分 / 京急「京急川崎」駅より 徒歩6分
神奈川県川崎市幸区堀川町66-2 興和川崎西口ビル 2F