

アクロスちょこっと体験講座

カラダを知って、眠りを変える！

今日から すっきり

快眠セミナー



「眠りたくてもなかなか眠れない…」そんな睡眠のお悩みありませんか？ 身体と眠りの意外な関係をご紹介します。自身の身体を見直して、すっきり快眠をめざしましょう！

2025年

9月8日(月)

午前10時～11時

終了後、健康測定機器の体験会あり

- ベジチェック：野菜摂取レベルを測定
- 自律神経チェック：ストレスや自律神経の活性度を測定
- AGEs センサ測定：老廃物の蓄積量を測定
- 血管年齢測定：血管の老化度合いを測定

会場

アクロス 3階  
市民ギャラリーA

講師

明治安田生命  
住道営業所



定員 20人(要予約)

対象 どなたでも

申込 8月6日(水)より電話またはFax

参加費  
無料

【お申し込み/お問い合わせ】大東市立生涯学習センター **アクロス**

〒574-0036 大阪府大東市末広町1-301 ローレルスクエア住道サンタワー内 ※JR 住道駅南側高層マンション内

【TEL】072-869-6505 【FAX】072-870-1405 【E-mail】info@daito-across.jp

HP:「大東 アクロス」で検索 開館時間:午前9時～午後10時 休館日:第2木曜日

※当センターの駐輪場は狭いので、なるべく公共交通機関や徒歩でお越しください。

# ひとに健康を、まちに元気を。



## 講師：明治安田生命 住道営業所

明治安田は2019年4月に本格スタートした「みんなの健活プロジェクト」に加え、2020年度から新たに「地域の元気プロジェクト」を全社横断取組みとして展開しています。これらの2「大」プロジェクトを推進軸とした「健康づくり支援」や「地域社会の豊かな生活への貢献」等の取り組みを通じて、SDGsの達成や地域社会の課題解決にも貢献していきます。

つながり、ふれあい、  
ささえあう地域社会を。

健康を、いっしょに育てよう。



地域の橋渡し役として「社会的なつながり」を提供し、  
地域のみなさまと各地域の資源・コミュニティをつなげる  
ことで「地方創生の推進」に貢献します

私たちは、一人ひとりの健康づくりに寄り添い、  
いっしょに取り組むことで、お客さま・地域のみなさまの  
「健康に向けた前向きな活動」＝「健活」を応援していきます

### ★ご来場のお客様へ、お願いとご案内★



当センターイベント参加時には感染症予防対策のため、以下を推奨しています。

- マスクの着用
- 会場入場時の手指のアルコール消毒
- ご自宅での検温等の体調確認

(当日、発熱や風邪のような症状のある方につきましては、参加をお控えください。)

アクロス  
& DIC21  
YouTube  
チャンネル  
道案内動画

