

# 北野工房のまちで

無料

## 若者のための睡眠セミナー開催！

人気の街「神戸北野」にある小学校を  
再利用した「北野工房のまち」

3月18日は「春の睡眠の日」

すてきな空間で眠りのヒントを得て

。 。 ミニアロマキャンドルで癒されてみませんか？

ミニアロマキャンドルは年間約1万人が体験される  
「リトルクラフト神戸」の人気No.1 体験メニューです



申込 神戸市イベント申込サイト



日時 令和5年3月19日（日）14時～16時  
（受付：13時30分～）

場所 北野工房のまち 3階講堂  
（神戸市中央区中山手通3丁目17-1）

プログラム ・睡眠に関する講義（上級睡眠健康指導士）  
・マインドフルネス・瞑想体験（関西学院大学教授）  
・ミニアロマキャンドル作成体験

対象 概ね15歳～29歳の方  
ただし、同伴される保護者の方の年齢に制限はありません。

定員 先着100名

受付 令和5年2月20日（月）～3月14日（火）

詳しくは神戸市精神保健福祉センターホームページをご覧ください

—神戸市—

