



専門医が勧める 「こころと眠りのいい関係」 ～今日から始める快眠習慣～

「最近、よく眠れていますか？」

なんだか疲れが取れない、気分が晴れない、頑張れない…

もしかしたら、「睡眠」が関係しているかもしれません。私たちの心と体に深く関わる「睡眠」。眠りについて見直してみたい方、ストレスや気分の落ち込みが気になる方、健やかな毎日を送りたいすべての方におすすめの講演会です。

心と体を整えるヒントを、ぜひ一緒に見つけてみませんか？

参加費
無料

日時 10/27(月) 14:00～16:00 (開場 13:30)

会場 荏原保健センター (西五反田6-6-6) 2階 講習室1
※改修工事に伴い仮移転先での開催になります

対象 区内在住・在勤の方(会場先着40名)

講師 日本大学医学部精神医学系精神医学分野 主任教授
日本大学医学部附属板橋病院 精神神経科部長
精神科医 鈴木 正泰 先生

講師紹介

日本大学医学部精神医学教室、イタリアSan Raffaele大学等を経て、現職。健康づくりのための睡眠ガイド2023策定に携わる等、精神医学、睡眠医学の分野で第一線でご活躍されている。



申込方法

①会場での聴講希望の方 申込開始 10/1(水)～10/22(水) 締切

電話・FAX・品川区HPまたはQR右記コードから申込

TEL 03-5487-1311 FAX 03-5487-1320

※FAXで申請される方は「講演名・参加者希望氏名・連絡先番号」を明記の上申請ください。

②後日オンライン配信希望の方 申込開始 10/1(水)～10/31(金) 締切

品川区HPまたは右記QRコードから申込

