

〈健康づくり講演会〉

入場無料 先着400名

手話通訳、要約筆記、磁気ループあり

こころの健康 ～質の高い睡眠の確保～



平成27年

9.5

土

13:30～15:30
(開場 13:00)

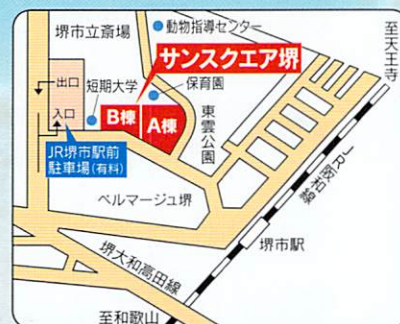


場所 サンスクエア堺 サンスクエアホール (B棟)

講演テーマ こころの健康～質の高い睡眠の確保～

睡眠障害はこころの病気だけでなく、
肥満、高血圧、糖尿病など様々なリスクを高めます。
質の高い睡眠を確保するため、
睡眠のとり方など対処法について理解を深めます。

講師 さわだメンタルクリニック 副院長 和田 大和さん



サンスクエア堺

堺市立勤労者総合福祉センター

◎JR阪和線「堺市駅」より西へ300m

◎南海バスをご利用の方

堺東駅から：15番乗り場より「阪和堺市駅前」下車
堺駅から：1番乗り場より「阪和堺市駅前」下車

※ご来場は公共交通機関を
ご利用ください。

主催：堺市健康づくり推進市民会議

後援：堺市

事務局／堺市健康医療推進課 TEL072-222-9936 FAX072-228-7943

堺市健康づくり推進市民会議構成団体：

堺市医師会、堺市歯科医師会、堺市薬剤師会、堺市食品衛生協会、堺市自治連合協議会、堺市女性団体協議会、堺市社会福祉協議会、堺市青年会議所、堺市老人クラブ連合会、堺障害者団体連合会、堺市母子寡婦福祉会、堺商工会議所、堺市商店連合会、堺市市場連合会、連合大阪大阪南地域協議会 堺地区協議会、堺市農業協同組合、堺市漁業協同組合連合会、堺市PTA協議会、堺市健康づくり食生活改善推進協議会、堺市こども育成協議会、堺体育協会