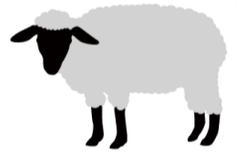




こころの健康づくり講演会 ゲートキーパー研修会

質の良い睡眠とは？ すっきり目覚めるコツ

日程 令和7年9月6日（土）



時間 午前9時30分から正午

午前9時15分より受付



場所 フラザけやき 2階 201会議室

睡眠は心身の疲れを回復し、健康を保つ上で最も大切です。

睡眠不足は判断力の低下や気分が不安定になるなど、生活に悪い影響を及ぼします。体と心の健康を守るために、睡眠についての正しい知識、睡眠の質を高める方法や上手に眠れるコツなどについて一緒に学びませんか？ 講演会后、自殺予防のための「ゲートキーパー研修」を実施します。

※ゲートキーパー研修とは？

悩んでいる人への声のかけ方、話を聴くポイント、望ましい対応方法などを学ぶ講座です。どなたでもご参加いただけます。



■ 講師

中東遠総合医療センター
人間ドック・健診センター診療部長
睡眠医療センター診療部長

にいじま くにゆき

新島 邦行 氏

■ 申込み 2次元コードからWEB申込み



■ 定員 20名（先着順）

■ 締切 令和7年8月29日（金）午後5時

<担当課・連絡先>

菊川市健康づくり課（プラザけやき内1階）

電話 0537-37-1175

協賛 静岡県精神保健福祉協会

