

平成29年度こころの健康フェスタ講演会

ぐっすり眠るために

～良い眠いを学ぼう～

私たちの生活の3分の1を占める睡眠。あなたの毎日の活動は、良い睡眠が支えています。この機会に、ご自身の睡眠を振り返る中で、自分に適した睡眠を知り、見直しや改善を図ることで、良い睡眠が取れるよう一緒に学んでみませんか。

講師 睡眠・認知症予防プロジェクト
中部大学推進センター

特任教授 **宮崎 総一郎 氏**



日時 平成29年10月26日(木)
13:30~16:00(受付開始 13:10~)

会場 神戸市立婦人会館 大会議室「さくら」5階
(神戸市中央区橘通3丁目4番1号)



参加無料
定員280名(先着順)

お申し込み方法
電話またはFAXで下記までお申し込み下さい。
※FAXの場合、お名前・年齢・居住区・電話番号をご記入ください。
※聴覚障がいのある方で、手話通訳などが必要な場合、
10月19日(木)までにお申し出ください。

申し込み先・主催 神戸市精神保健福祉センター
〒650-0016
神戸市中央区橘通3-4-1 神戸市立総合福祉センター3階
電話 078-371-1900 FAX 078-371-1811