



そう構えず、お気軽に
お越しください
無料・予約不要 (定員150名)

2023年度メンタルヘルス公開講座

私たちの 健康と睡眠

2024年1月13日(土)
14:00~16:00

会場 ステーションコンファレンス池袋 (メトロポリタンプラザビル内 12F)

よく眠ることができる1日のスタートは快適です。
うまく睡眠がとれなかった次の日は、こころや体の不調が
おこりやすくなります。睡眠に問題をうまく解決すると
高血圧、糖尿病、高脂血症などの生活習慣病やうつ病など
こころの病にかかりにくいことがわかっています。
よい眠りはこころとからだの健康にとっても大切なのです。

私たちの睡眠の仕組みについて知り、
自然に眠る力をつけましょう。

主催

医療法人社団じうんどう 慈雲堂病院
(東京都区西北部精神科医療地域連携事業)

後援

練馬区 / 豊島区 / 北区 / 板橋区