

今年も精神保健福祉講座を開催します。多数のご参加お待ちしております!!

いい睡眠が万病を防ぐ

～睡眠はこころとからだのバロメーター～

いい睡眠をとることは、こころとからだにとって、とても大切なことだと聞いたことはありますか？

この講座を通して、いい睡眠とは何かをしっかりと身につけ、毎日の快適ライフにつなげませんか。



毎日疲れている、やる気がでない、頭が痛い、体調が良くない…もしかしたら、上手に睡眠が取れていないことが原因かも…！？

今回は、いい睡眠について専門の医師に分かりやすくお話していただきます。

託児あり
(定員 10名)

受講料・託児
無 料

10/13(金)

午後2:00-3:30



受付 午後1:30～

ところ

福祉センター3階

(西隈 1-1-2)

講師

久留米大学 副学長・医学部長

内村直尚氏

日本睡眠学会理事を長年務められていて「睡眠」と言えば「内村先生」と広く名が知れ渡っていらっしゃる先生です！



📍 お申し込みはこちら

事前に **電話** または **FAX** にて申込受付

※ FAXの場合は、名前・電話番号・お住いの市町村名をお書き下さい。

※ 託児希望の方は、お子さまの人数、年齢も記入して下さい。(※託児は**9/29(金)**〆切)

申込〆切

10/6(金)

那珂川町社会福祉協議会

☎ 952-4565

FAX 952-7321

那珂川町役場福祉課

☎ 953-2211 (内線 133)

FAX 953-0688

那珂川町役場健康課 (保健センター)

☎ 953-2211 (内線 364)

FAX 954-0043

福岡県筑紫保健福祉環境事務所

☎ 513-5585

FAX 513-5598