

令和4年度 こころの健康づくり講演会

演題

～知っておきたい 睡眠障害のあれこれ～



睡眠は、こころの健康と関係し、うつ病などの病気予防の観点からも大切です。睡眠により、健康を維持し QOL(生活の質)の向上や毎日を心豊かに送れるよう、今回は、**睡眠と薬**をテーマに講演会を開催します。ぜひご参加ください。

講師：長門中央薬局



薬剤師 **川上英宏** 先生

日時：令和5年3月14日（火）

15：00～16：30（受付 14：30～）

場所：日置保健センター



定員：45名（先着）

申込締切：令和5年3月7日（火）（要申込）



「生涯『健康』なまち ながと」
イメージキャラクター “さっちー”

感染症予防対策を講じて実施いたします。
マスクの着用・手指消毒等ご協力をお願いします。
また、新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、急遽中止や
変更となる場合があります。その際は、電話にてご連絡いたします。

申込・問合せ先：長門市保健センター TEL23-1133