

心身の健康はより良い睡眠から

～睡眠/不眠症の基本と今日からできる対処法～

毎日の睡眠に満足していますか？

睡眠には、疲労回復や免疫力を高めるなど、たくさんの大切な役割があります。こころやからだの健康のために、より良い睡眠をとる方法を一緒に学びましょう。



日時

令和7年11月19日(水)

13時30分～15時(受付13時～)

会場

さぬき市寒川庁舎 3階会議室(さぬき市寒川町石田東甲935-1)

講師

香川大学医学部精神神経医学講座 講師

いしかわ いちろう
石川 一郎 先生

参加費
無料

申込
方法

令和7年11月13日(木)までに、下記いずれかの方法でお申込み下さい。

① 申込フォーム (Logo フォーム)

申込フォーム



② 電話 (☎0879-26-9908)

みなさまのご参加を、お待ちしております！

