

令和7年度 さぬき市こころの健康づくり講演会

# 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 一朗 先生**



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

お申込みください。

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、お待ちしています！

