

# 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、お待ちしております！

