



あなたはぐっすり眠れていますか？

眠りとこころの健康のはなし

なかなか寝付けない、朝すっきり起きられない、こんな経験ありませんか？
睡眠不足が続くと、からだやこころの健康にも影響してきます。



寝不足で頭痛が..
身体がだるいし、
憂鬱になる



眠いのになれない
昼間、眠くなって困る

元気に過ごすために「眠りとこころ」について
お話をさせていただきます。

皆様、お誘い合わせの上、ご来場ください。

日時 5月31日(水)
午後1時30分～3時

場所 町民会館 大会議室

講師 公益財団法人精神・神経科学
振興財団 睡眠健康推進機構
機構長 大川匡子 先生

※ 受講ご希望の方は、健康づくり課（電話25-0116）へ
お申し込みください。

