

# 精神保健福祉講座

## ぐっすり眠れていますか？ ～睡眠と心の健康～

講 師 国立大学法人東北大学大学院

教授 上埜 高志 先生

みなさん、最近ぐっすり眠れていますか？

人生の3分の1は睡眠時間であり、健全な心と体を保っていくためには睡眠は必要不可欠です。しかしストレス社会と言われ忙しい現代では睡眠に問題を抱える人が増えているといわれています。ぜひ、この機会に自分の身近な問題である睡眠と自分の心身の健康について考えてみませんか？

たくさんのご参加をお待ちしております。

日時：平成21年11月25日（水）午後1時30分～3時30分

場所：会津若松市文化センター 展示室兼会議室 [電話 0242-26-6661]

参加費：無料

主催：会津保健福祉事務所

共催：会津若松市

<申し込み締め切り>平成21年11月18日（水）

※ 定員となり次第締め切らせていただきます

<申し込み・お問い合わせ先>

会津保健福祉事務所健康福祉部保健福祉課

障がい者支援チーム 電話 0242-29-5275

FAX 0242-29-5289

