

幌延町こころの健康づくり講演会

テーマは、「睡眠とこころの健康」です。いきいきと自分らしく生きるためには、こころの健康が欠かせません。そして、こころの健康と睡眠はとても密接に関わっています。講演を聞きながら、自分・家族のこころの健康について考えてみませんか。



どなたでも参加可能ですので、興味のある方はお気軽にご参加ください！！

参加無料

- ◆日時 令和5年11月8日(水)
15:00~16:30 (受付 14:30~)
- ◆会場 国際交流施設
(幌延町宮園町1-8)
- ◆内容 講演『睡眠とこころの健康』
- ◆講師 市立稚内病院 精神神経科
診療部長 栗田 紹子 氏
- ◆申込み 幌延町役場保健福祉課保健推進係へ、
電話(01632-5-1790)、またはメール
(hoken@town.horonobe.lg.jp)にて、
10月31日(火)までにお申込みください。



👉メール作成画面が開きます。

- ◆その他
 - ・問寒別地区からの参加については、送迎を行いますので、必要な方は申込みの時に伝えてください。
 - ・本講演会は、ブルピーポイント対象事業です。

