

令和8年度

和歌山市精神保健福祉 市民講座

一緒に考えよう よく眠るためにできることって何だろう？ ～ご自分を大切にするために～

講師

ふるたに まき
古谷 真樹 先生

神戸大学大学院 人間発達環境学研究科 准教授

眠れない、気分が落ち込む、やる気がでない…
こころの不調は、誰にでもおこりうる身近な問題です。
本講座では、「よく眠ること」を切り口に、心と体のつながりや、
自分を大切にするヒントを一緒に考えます。

毎日を心地よく過ごすために、今日からできることを見つけてみませんか？

令和8年 **11月14** (土)

日時

13:30～15:30 (開場・受付 13:00)

場所

和歌山市保健所 3階大ホール (和歌山市吹上5丁目2-15)

対象

和歌山市に在住、または通勤・通学されている方

定員

70人 (ご参加いただけない場合のみご連絡します)

参加費用

無料

申し込み方法

電話または申し込みフォームからのお申込み

申し込みフォーム <https://logoform.jp/form/fKMM/1772368>

お問い合わせ先

和歌山市保健所 保健対策課 こころの健康対策グループ

電話: 073-488-5117

※自然災害等で中止する場合は和歌山市ホームページでお知らせします



【申し込み用二次元コード】