

睡眠は最も重要な休養行動です。

東根市の4人に1人が、睡眠で休養が取れていないと
感じています。

この機会に、睡眠について考えてみませんか。

※「東根市こころの健康に関するアンケート」より



講師 山形県立こころの医療センター

精神科認定看護師 板垣 健 氏

会場 さくらんぼタクトクルセンター 2階 大ホール

定員 150名程度(先着順)

やまがた e 申請(下記の二次元コード)

または電話でお申し込みください。

申込締切

11/6(木)

た〜んと健康マイレージ対象

【申し込み・お問い合わせ先】

東根市健康推進課 健康企画係



演題「良い睡眠で

こころもからだも健康に」

11/13(木)

14:00~15:30

(13:30~受付)

参加料 無料