

睡眠の質って何？
足りないとどうなるの？

睡眠は長ければ長いほど
いいの？

ぐっすり眠って こころとからだを 健康に

良眠のコツは？

不眠は精神疾患なの？

講師 吉池 卓也 氏

国立精神・神経医療研究センター
睡眠・覚醒障害研究部室長

2025年 8月25日(月)
午後2時～午後4時

【会場】 ユニコムプラザさがみはら セミナールーム1・2
(相模原市南区相模大野3丁目3番2号 bono 相模大野サウスモール3階)

【対象】 市内在住・在勤・在学の方

【定員】 100名 (申込順 参加費無料)

【申込】 右記から LoGo フォームにて

【問合せ】 緑高齢・障害者相談課 042-775-8811
中央高齢・障害者相談課 042-769-9806
南高齢・障害者相談課 042-701-7715

【LoGoフォーム】

<https://logoform.jp/f/6g7Nv>



主催：相模原市

後援：かながわ自殺対策会議