

参加費無料

令和7年度刈谷市こころの健康講演会
「働く世代の質のよい睡眠と
メンタルヘルス」

～働く世代向け～

日 時

令和7年12月13日（土）

午後1時30分から午後3時（午後1時開場）

会 場

産業振興センター7階 小ホール

定 員

100名（市内在住、在勤、在学者）

事前予約制

内 容

睡眠とメンタルヘルスは密接に関係しています。元気に働き続けるには良い睡眠をとるための工夫が必要です。
睡眠の基礎知識や環境づくり、食事、運動など、良い睡眠をとるためのポイントを紹介します。

講 師



巽 あさみ 氏

藤田医科大学 医学部 公衆衛生学講座 客員教授

申し込み・問い合わせ

11月4日（火）午前8時30分から12月10日（水）午後5時まで

以下のいずれかの方法でお申し込みください。

- ・あいち電子申請・届出システム（右記QRコード参照）
- ・刈谷市保健センターへ電話 ☎（0566）23-9559

