

松戸市在住・在勤・在学の方対象  
こころの健康づくり講演会

# ストレスとの 上手な付き合い方

質の良い睡眠でこころとからだを健やかに



日本大学医学部精神医学系精神医学分野 主任教授  
すずき まさひろ

鈴木 正泰 精神科医

「ストレスがあり眠れない」反対に「眠れないことがストレスになる」など、ストレスと睡眠には深い関係があります。うつ病などの気分障害や、睡眠障害を専門とする精神科医の鈴木医師から、“見逃されがちな睡眠障害に気づくポイント”や“睡眠の質を向上しストレスと上手に付き合うヒント”をお話いただきます。

先着順  
定員300名  
無料

<日時>

2024年1月27日(土) 14:30-16:00 (開場 14:00)

<会場>

松戸市民劇場 (松戸駅西口徒歩5分)

<申し込み>

12月15日(金)から受付開始 (申込締切1月26日12時)

下記のいずれかの方法

1. 松戸市オンライン申請システム
2. 健康推進課へ電話 (047-366-7481)
3. 健康推進課へFAX (047-363-9766)



- ◆手話通訳・要約筆記あり  
1月19日(金)までにお申し出ください
- ◆保育あり (要予約・先着5名)  
対象:0歳6か月～小学2年生  
1月15日(月)までに電話で申込

まつど健康マイレージ5マイル対象  
主催:松戸市健康推進課 ☎047-366-7481