

令和元年度 こころの健康講演会

# 睡眠とこころの健康

よく眠れている方も、そうでない方も、あなたの睡眠を見直してみませんか？  
睡眠の専門家が、睡眠が心に及ぼす影響や快適な睡眠を招くコツなどお教えします。

とき

令和元年**11月17日(日)**

入場無料

14:00~15:30

(受付開始 13:30 開会 14:00 講演 14:30 予定)

ところ

甲府市総合市民会館 3階 大会議室  
(甲府市青沼3-5-44)

講師

内容

栗山 健一 先生

国立精神・神経医療研究センター  
精神保健研究所  
睡眠・覚醒障害研究部 部長

国立精神・神経医療研究センター病院  
睡眠障害センター センター長

第一部「自殺予防について考える標語」  
表彰式

第二部 講演会  
「睡眠とこころの健康について」

先着 100名

参加申し込み方法 \*締め切り 11月13日(水)\*

電話の場合 → **055-237-2505** (甲府市健康増進課精神保健担当) まで  
お電話ください。

FAXの場合 → 裏面の申込書にご記入の上、**055-227-5294**  
(甲府市健康増進課) までお送りください。

主催/お問い合わせ先 甲府市 福祉保健部 健康支援センター 健康増進課

〒400-0858 甲府市相生2-17-1

TEL: 055-237-2505 FAX: 055-227-5294

令和元年度 こころの健康講演会申込書

甲府市健康増進課精神保健担当 行

FAX : 055-227-5294

1	ふりがな お名前		歳	男 ・ 女
	住所		連絡先	
2	ふりがな お名前		歳	男 ・ 女
	住所		連絡先	
3	ふりがな お名前		歳	男 ・ 女
	住所		連絡先	
4	ふりがな お名前		歳	男 ・ 女
	住所		連絡先	
5	ふりがな お名前		歳	男 ・ 女
	住所		連絡先	

※この申込書にご記入いただいた個人情報は、本講座の運営にかかる目的のみに使用し、他の目的で使用することはありません。

※複数の方が申し込まれるときは、本用紙をコピーしてご利用ください。