令和4年度 自殺対策講演会

良い睡眠

講師：佐谷 誠司氏（新阿武山病院 医師）

睡眠は心身の健康の目安です。睡眠を良くするために薬に頼りすぎると手放せなくなるリスクもあります。そのリスクや質の良い睡眠、睡眠の薬と上手な付き合い方について学ぶ講演会を行います。お気軽にご参加ください。

令和5年2月18日(土)
14時30分 ～16時30分

[会 場] 尼崎市立中央北生涯学習プラザ
大ホール
（尼崎市東難波町２丁目１４－１）

先着100名
（事前申し込み制）
[参加無料]

健康を取り戻して 良い睡眠を手にしよう
～上手なお薬の付き合い方～

申込に関するお問い合わせ
尼崎市保健所疾病対策課
TEL 06-4869-3053
FAX 06-4869-3049

申込みはメールまたはFAXに氏名を記載の上疾病対策課までお願いします。

※手話通訳を希望される方は申込時にご相談ください。

メール申込
ama-skoza-moshikomi@city.amagasaki.hyogo.jp

尼崎市保健所疾病対策課
共催：中央地域課

令和4年　自殺対策講演会申込みシート

FAXでの申込みの際にご利用ください

氏名	連絡先（電話番号）

送付先　尼崎市保健所疾病対策課

FAX：06-4869-3049