

第186回
大精診市民講演会

★ 旭区精神保健福祉講演会 ★

なぜ眠りが 必要なの？

定員
100名
(予約不要・当日先着順)
.....
参加費無料



今日から
できる

質の良い睡眠の作り方

令和8年
11.7(土)
.....
14:30 ~ 15:30
(14:00 開場)

「朝起きるのがツライ」「寝ても疲れがとれない…」その悩み、睡眠の「質」を見直すだけで解決するかもしれません。こころも身体も健康になるための睡眠のコツを専門家がわかりやすく伝授します。
皆様のご参加を心よりお待ちしております。

開催場所

- ★ **日タク旭区民センター
小ホール**
大阪市旭区中宮 1-11-14
 - ★ Osaka Metro谷町線「千林大宮」駅
下車 南西へ徒歩10分
 - ★ 京阪本線「森小路」駅下車
西へ徒歩10分
 - ★ 大阪シティバス
(梅田方面から)旭区役所 西へ徒歩2分
(梅田方面へ)旭区民センター 下車すぐ
- ご来場の際は公共交通機関をご利用ください



講師

- ★ **杉山 博通 先生**
(医療法人杉山診療所 院長)

対象者

- ★ **大阪市民のみなさま**

- 主催
大阪市旭区保健福祉センター /
(公社)大阪精神科診療所協会
- 共催
(公社)日本精神神経科診療所協会

同日開催

- ★ **あさひ健康・食育フェスタ 2026**

- ★ 時間 13:30 ~ 15:30 ★ 場所 日タク旭区民センター