城東区精神保健福祉講演会
第190回 大精診市民講演会

# 良い睡眠で、からだもこころも健康に

「最近寝つきが悪い」…
「気分が落ち込みやすい」…
そんな悩みの背景にある“睡眠”を、
わかりやすく解説します。




城東区マスコットキャラクター
「コスモちゃん」

2026
## 12/9(水)
14:00～16:00（13:30開場）

## 城東区役所 3階
311～312会議室（大阪市城東区中央 3-5-45）

講師
**山下圭一 先生**
けいクリニック 院長

対象 城東区在住・在勤の方
定員 70名（申込み先着順）
参加費 無料！

お申込み お問合せ
06-6930-9968
城東区保健福祉センター 保健福祉課 保健活動

大阪市行政オンラインシステム（右の二次元コード）からもお申込みいただけます。

申込期間
2026.11/6(金)～12/7(月)
※定員に達し次第終了

●ご応募いただいた際の個人情報は他の目的には使用いたしません。●開催当日、午前11時時点で、大阪市に「暴風（暴風雪）警報」・「危険警報（河川氾濫を除く）」・「特別警報」が発表されている場合や、城東区に「警戒レベル3（高齢者等避難）」以上が発令されている場合は、開催を中止いたします。

主催 （公社）大阪精神科診療所協会／城東区保健福祉センター
共催 （公社）日本精神神経科診療所協会
後援 （一社）城東区医師会、城東区社会福祉協議会、城東区地域自立支援協議会、NPO法人地域自立支援推進協議会 JOTO