第196回大精診市民講演会

西淀川区こころの健康講座

スマホ動画と睡眠

「つい見続けてしまう」
しくみを知り、眠りと生活を整える

令和9年
2月3日(水)
14:00～15:30
(開場13:30～)

場所

西淀川区役所5階　大会議室

大阪市西淀川区御幣島1-2-10

- JR東西線「御幣島」駅下車1番出口すぐ
- 大阪シティバス38系統、42系統、92系統「御幣島駅」下車

※ご来場の際は公共交通機関をご利用ください。

講師

安田　由華 先生

- 医療法人フォスター
  生きる育む輝くメンタルクリニック
  梅田本院・Neo 梅田茶屋町　理事長
- 大阪精神科診療所協会　理事
- 国立精神・神経医療研究センター客員研究員



対象者

- 大阪市内在住・在勤の方

定員

- 100名(申込先着順)

参加費

- 無料

申込・問合わせ

西淀川区保健福祉センター　保健福祉課　健康推進グループ

❶ 電話またはFAX
TEL 06-6478-9968
FAX 06-6477-1649

❷ 区役所窓口
- 西淀川区役所
  2階25番窓口

❸ 大阪市行政オンラインシステム
- 二次元コード ▶▶

申込期間　令和8年12月1日(火)～定員に達するまで

※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。
※障がいにかかわる配慮を必要とされる場合、お申し込み時（開催日の2週間前）にご相談ください。
※当日午前11時時点で気象庁より市内に「暴風警報」若しくは「暴風雪警報」又は「危険警報」・「特別警報」が発表されている場合、大阪市より当区において、「警戒レベル3（高齢者等避難）」、「警戒レベル4（全員避難）」、「警戒レベル5（緊急安全確保）」の発令があった場合は、事業を中止します。中止の場合は西淀川区役所のホームページでお知らせします。

“すかい”プロジェクト
に～よん貯筋通帳の
に～えん付与
対象イベントです!

主催（公社）大阪精神科診療所協会、西淀川区保健福祉センター、（公社）日本精神神経科診療所協会　後援（一社）西淀川区医師会

FAX 06-6477-1649

FAX送信先 西淀川区保健福祉センター　保健福祉課　健康推進グループ 宛て

申 込 用 紙

西淀川区こころの健康講座

「スマホ・動画と睡眠 −『つい見続けてしまう』しくみを知り、眠りと生活を整える−」

- FAX でお申込みの方は、下記に必要事項をご記入のうえ、送信してください。
- 申込開始は、**12月1日(火)** からです。

※定員を超えてご参加いただけない場合のみ、ご連絡いたします。

フリガナ	
お名前	
ご住所	大阪市　　区　（　在住・在勤　）
ご連絡先	（　　）　　− ※日中つながる電話番号をご記入ください。
※今回の講演内容についてご質問がありましたらご記入ください。	

※この申込用紙にご記入いただいた個人情報については、個人情報保護関係法令を守り、本事業の実施目的以外には使用しません。

会場周辺図

