



# 心と身体の健康づくり



## 気持ちよく目覚めよう！

### ～高齢者の睡眠・不眠の予防と対策～



最近、よく眠れていますか？

歳を重ねるにつれ、多くの方が抱えるのが眠りの悩みです。

日々の臨床現場のお話から、眠りの質を上げる工夫を

ともに学んでいきましょう。

どうぞ、お気軽にご参加ください！

◎日時： 2015年7月11日（土） 10:00～11:30

講師： 中尾重嗣 先生（精神神経科）

場所： 立川市女性総合センター・アイム

5階第2学習室（裏面地図参照）

参加費： 無料

定員： 先着30名（電話にて申込み）

内容 ○不眠と不眠症のあれこれ

○眠るための工夫

○お薬について

○質疑応答

など



☆お問い合わせ・申し込み： 立川市にしき福祉相談センター

電話 042-527-0321（担当：松田、宮原）

# 《 会場地図 》



## 立川市 女性総合センター アイム

〒190-0012  
立川市曙町2-36-2  
TEL. 042-528-6801  
FAX. 042-528-6805

