

医療法人清泰会メンタルサポートそよかぜ病院

公開講座開催のお知らせ

睡眠は脳と心の栄養

-睡眠の働きやメカニズムを理解して
より良い睡眠を得るための【コツ】をつかむ-

座長：吉田 朋孝 先生 メンタルサポートそよかぜ病院理事長・院長

講師：浅野 明子 先生

浅野メンタルクリニック認定心理士・睡眠指導士上級

日時：令和2年3月14日(土) 午後2時より

場所：メンタルサポートそよかぜ病院 作業療法棟体育館

〒386-0401 上田市塩川3057-1

参加費無料です。お気軽にご参加ください。

講演後は茶菓をご用意しておりますので、ご歓談ください。ご来場をお待ち申し上げます。