



参加者に100ポイントをプレゼント!
(100ポイント(100円相当)は加盟店で使用できます)

令和8年度 こころの健康づくり講座

こころとからだを守る 睡眠の話

～眠りから始める心の健康づくり～

こころの安定のある暮らしに
欠かせない、よい睡眠について
考えてみませんか

講座
内容

- ・睡眠とこころの健康の
つながり
- ・睡眠の基礎知識
- ・よい睡眠のための
セルフケア

講師：高橋 優輔
(たかはし ゆうすけ)

東京大学医学部附属病院精神
神経科所属。日本精神神経学会
精神科専門医。
広く精神疾患の研究と臨床に携
わる。



予 約 制
無 料
定員100名

日 程

令和8年 7月4日 (土)

時 間

午後 2時 ~ 4時 (開場 午後 1時30分)

対 象 板橋区内に在住・在勤・在学の方

会 場 ハイライフプラザいたばし

(板橋区板橋 1-55-16)

JR埼京線「板橋」駅西口より徒歩1分/都営地下鉄三田線「新板橋」駅
A2・A3出口より徒歩3分/東武東上線「下板橋」駅より徒歩7分

※会場への問い合わせはお控えください。※駐車場はありません。



申込方法

WEB申込み または 往復ハガキ(6/26必着)

※詳細は区ホームページでご確認ください。



申込開始

令和8年6月1日(月) 9時から先着順 (定員になり次第終了)

HP 二次元コード

主 催

板橋区立健康福祉センター

事 務 局

板橋区志村健康福祉センター ☎ 03(3969)3836