

睡眠でこころ を整えよう ～ストレスに負けない 睡眠習慣～

参加費
無料

睡眠はこころの健康と深く関わっています。
こころを穏やかに保つために、毎日の眠いを
より良くするヒントを見つけてみませんか。



日時

令和8年 2月1日（日）

受付時間 13時00分～

講演時間 13時30分～15時00分

講師

医療法人大壮会 久喜すずのき病院

公認心理師・臨床心理士 加藤 美祐紀氏

会場

中央保健センター

対象

市内在住・
在勤・在学者

定員

申込順50名（予約制）

申込み

久喜市地域保健課

① QRコードを読み取り、
電子申請から申込み



② 電話：0480-21-5354

③ FAX：0480-21-5392

④ メール：chiikihoken@city.kuki.lg.jp



申込期間：12月19日（金）～1月29（木）まで