

参加無料

第二弾！

精神科医が明かす！ ストレスとの付き合い方

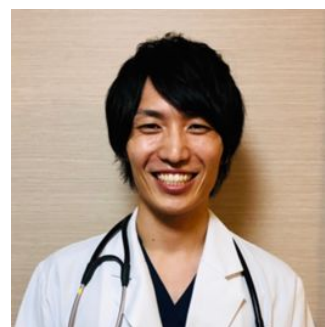
睡眠について知り ～メンタルを整えよう～

2023年8月3日（木）15:00-16:00開催

第1部

「ストレス理論 ～睡眠編～」

ストレス理論について、振り返りながら、睡眠にフォーカスし、お話したいと思います。睡眠不足って何？、気を付けないといけない睡眠不調は？。良い睡眠をとるために、皆様と一緒に考えていきたいと思ひます！



講師：公受裕樹
タウンドクター
精神科医

第2部

「食生活から睡眠をケアしよう」

寝る前にコーヒーを飲むと睡眠に影響する。これは有名ですね。このように良い睡眠をとるための要素の一つとして食生活があります。今回は、そうした食生活から睡眠をケアする方法について、ご紹介したいと思います。

講師：大野翔子
タウンドクター
医療チームマネージャー

お申し込み2023年8月2日（水）昼12時×切

申し込みフォーム
(QRコード読み取り)

※セキュリティ上URLが開けない場合がございます。その際は恐れ入りますが他の端末よりお試しください。か、メールにてお問合せください。



お問い合わせ

mail : support@npartner.jp

TEL : 050-3173-8642