

心と眠りの 取り扱い説明書

- ☑ストレスに気づきやすくなるポイント
- ☑ストレスをためないための習慣
- ☑睡眠の質をあげるための時間別の習慣



- ☑子どもから高齢者まで
- ☑今日から使える！
- ☑簡単な健康習慣づくりを通して元気な心と体を手に入れる

日時

令和6年2月18日(日)午前10時～11時30分(開場9時30分)

会場

ゆいの森あらかわ 1階スペース ゆいの森ホール

定員

90名

対象

区内在住・在学・在勤の方

※小学校高学年以上の方に聴講いただける内容です

申込

右の二次元コードからお申込みください。
お申し込みが難しい方は来所または電話で
ご相談ください。



受付期間：令和6年1月4日(木)12時から2月16日(金)17時まで
残席あれば申し込みなく当日参加いただけますので、当日受付にお尋ねください。



講師

株式会社Studio Gift Hands

三宅 琢先生

ICTを活用して視覚障害者や発達障害のある人へ情報処方を行う眼科医、働く人のストレスケアからウェルビーイング・ヘルスリテラシー教育を行う産業医、社会課題に対して対話や場作りを通して社会的処方を行う社会医として活動するマルチドクターであり社会起業家。医師、医学博士、眼科専門医、労働衛生コンサルタント、メンタル法務主任者

問合せ

荒川区保健所 健康推進課 保健相談担当
TEL03-3802-3111 内線432

荒川区 精神保健福祉講演会 検索



荒川区

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



荒川区はすべての人々の健康的な生活を
確保し、福祉を促進します。