令和８年度

和歌山市精神保健福祉 市民講座

一緒に考えよう
よく眠るためにできることって何だろう？
～ご自分を大切にするために～

講師

ふるたに　　ま　き
古谷　真樹 先生

神戸大学大学院　人間発達環境学研究科　准教授

眠れない、気分が落ち込む、やる気がでない…
こころの不調は、誰にでもおこりうる身近な問題です。
本講座では、「よく眠ること」を切り口に、心と体のつながりや、
自分を大切にするヒントを一緒に考えます。
毎日を心地よく過ごすために、今日からできることを見つけてみませんか？



日時	令和８年 11 月 14（土） 13：30～15：30（開場・受付 13：00）
場所	和歌山市保健所　３階大ホール　（和歌山市吹上５丁目２－１５）
対象	和歌山市に在住、または通勤・通学されている方
定員	70 人（ご参加いただけない場合のみご連絡します）
参加費用	無料
申し込み方法	電話または申し込みフォームからのお申込み 申し込みフォーム　https://logoform.jp/form/fKMM/1772368
お問い合わせ先	和歌山市保健所　保健対策課　こころの健康対策グループ 電話：073-488-5117

※自然災害等で中止する場合は和歌山市ホームページでお知らせします

【申し込み用二次元コード】