



港区立精神障害者支援センター(あいはーと・みなと)

令和6年度 第3回 精神保健福祉講座



『よい睡眠でこころとからだを健やかに』

誰もが生きやすいまちを目指して、区民の皆様が精神疾患や精神保健福祉について関心を持ち、その理解を深めてもらうために精神保健福祉講座を開催します。

第3回は、心身の健康を保つために必要不可欠な睡眠に関して、「気分障害」や「睡眠障害」の研究において第一線でご活躍されていらっしゃる専門家からお話を伺います。

睡眠の質を向上させ、その人らしい暮らしの実現に向けて、心身の健やかさについて一緒に学び、考えてみませんか。

精神障害のある方やそのご家族、支援者には必要な情報として、また一般の区民の方々には障害に対する理解の一助としてぜひご参加ください。多くの皆様のご参加を心より願っています。

日時 令和6年12月7日(土) 午後2時 ~ 4時

場所 港区立精神障害者支援センター(あいはーと・みなと)
5階はーとホール
港区 高輪1丁目4番8号

講師 日本大学 医学部 精神医学系精神医学分野
主任教授 鈴木 正泰 先生



申し込み 1. 会場参加をご希望の方は電話でお申し込みください。
※会場内に手話通訳を配置しますが Zoom ではご覧頂けません。
2. Zoom 参加をご希望の方は、QRコードを読み取り、
申込フォームから申し込みください。
(申し込み開始 11/1(金)から〆切:12/6(金) 20時)



Zoom 参加
申込フォーム

定員 会場 30名(区内在住・在勤・在学者の方が優先です)
Zoom 50名(環境が整っている方ならどなたでも)

問合せ先 あいはーと・みなと (地域活動支援センター)
TEL : 03-5424-1392 (担当 石橋・山谷)

※裏面が案内地図とFAX申し込み用紙です

案内地図



【交通案内】

- ・東京メトロ南北線・都営三田線『白金高輪駅』
2番出口より徒歩2分
- ・ちいばす(高輪ルート)
『高輪地区総合支所前』または『魚籃坂下』より
徒歩2分

※駐車場はありません。駐輪場はあります。

FAX 申し込み

FAX番号：(03) 5424-1391

港区立精神障害者支援センター あいはーと・みなと

令和6年度 第3回 精神保健福祉講座「よい睡眠でこころとからだを健やかに」

※手話通訳が会場内に配置されますが、Zoomで手話をご覧いただけません。

※会場参加の方は直接5F はーとホールまでお越しください。

日時： 令和6年12月7日(土) 午後2時～4時
会場： あいはーと・みなと5階 はーとホール
住所： 港区高輪1-4-8

氏名	
ふりがな	
住所	〒
FAX番号	
電話番号	
メールアドレス	
あなたの区分 (1つだけ○をつけてください)	1.当事者 2.ご家族 3.支援者 4.一般 5.その他(具体的に)
あなたの区分 (1つだけ○をつけてください)	1.当事者 2.ご家族 3.支援者 4.一般 5.その他(具体的に)
担当スタッフ：石橋(いしばし)・山谷(やまや)	