

快眠 × こころの健康！ 眠りの質を高める実践講座

こころとからだに関係する睡眠について、
毎日の生活の中でどのように向き合ったら良いか学びましょう。

講 師

人間総合科学大学 人間科学部 心身健康科学科 講師

鈴木 康弘 先生

公認心理師

臨床心理士

第一種衛生管理者

日 時 令和8年9月9日（水）
午後1時30分 ～ 午後3時

場 所 原市公民館 講座室1・2

対 象 市内在住・在勤・在学の人

定 員 30名



お申し込み方法

締切：8月31日（月）まで

方法：往復はがき、またはメールにて原市公民館へ

必要事項：①講座名 ②〒住所 ③氏名（ふりがな）④年齢 ⑤電話番号

※ 応募者多数の場合は抽選となります