

# 快眠×こころの健康！

## 眠りの質を高める実践講座



「なかなか寝つけない」「夜中に目が覚める」「朝スッキリしない」  
そんな睡眠の悩みはありませんか？ こころとからだに関連する  
毎日の眠りについて、今夜からできる快眠法について学びましょう！

### 講座内容



不眠のメカニズムと  
対処法がわかる！



今夜から快眠！眠りを誘う  
リラクゼーション体験★



睡眠に関する疑問や悩みを  
話し合しましょう！



講座後、講師に相談できます！  
(1人約5分、先着5名まで)

日時

令和8年3月10日（火） 午後1時30分～3時00分

会場

春日部市役所コミュニティ棟 1階 ひだまりホール

対象

市内在住・在勤者（定員50名・先着順・参加無料）



今回お話をするのは、  
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（臨床心理士・公認心理師）

要予約

お申し込み  令和8年2月16日（月）より電話にて受付



048-736-6778（春日部市保健センター）

市公式HP



お問い合わせ・お申し込み先

春日部市保健センター ☎ 048-736-6778

受付時間 8:30～17:15（祝日・年末年始除く）

〒344-0064 春日部市南1-1-7 東部地域振興ふれあい拠点施設6階