

主催：東京都精神科医療地域連携事業（区中央部）

この事業は、精神科医療が必要な方が、地域で必要な時に適切な医療を受けることができるような仕組みづくり、環境づくりを支援することを目的に取り組んでいます。

都民向け  
講演会

# 健康生活に活かす 不眠対策とマインドフルネス

ストレス時代となり、私達一人一人のこころとカラダの健康づくりは身近なテーマとなっています。

そこで、こころとカラダを元気に保つための基本である「睡眠」と

不安やストレスをうまくコントロールするために効果的な

最近話題の「マインドフルネス」について、専門家から最新情報を学ぶ機会です。

日時：平成30年 **11月18日（日）** 14:00～16:00（開場／13:30）

会場：千代田区立日比谷図書文化館（日比谷コンベンションホール（大ホール））  
〒100-0012 東京都千代田区日比谷公園1-4

参加費：無料 定員：200名（※定員になり次第、締め切らせていただきます。）  
お申込み方法は裏面をご覧ください

プログラム

14:00

## 「よく眠るためのABC」

講師／

北里大学大学院医療系研究科  
産業精神保健学

田中 克俊 先生



14:45

## 「マインドフルネスの 効き目と活かし方」

講師／

慶應義塾大学ストレス研究センター

佐渡 充洋 先生



15:30

質疑応答

## 申込方法

①氏名（ふりがな）、②住所、③連絡先電話番号を明記の上、はがき、メール、ファックスのいずれかにて下記申込先までお送りください。お申込み後、申込受付票をお送りします。1週間経っても申込受付票が届かない場合には、事務局までお問合せください。

## 申込締切

平成30年 **11月2日(金)** 当日消印有効

※定員になり次第、締め切らせていただきます。

## 申込先

〒100-0006 東京都千代田区有楽町1-7-1 有楽町電気ビル南館7階 医療法人社団桜メデイスン気付

**東京都精神科医療地域連携事業（区中央部）事務局**

TEL : 03-6273-4195 FAX : 03-6273-4196

E-mail : torenkei@sakuramedicine.com

## 会場案内

### 日比谷図書文化館

〒100-0012 東京都千代田区日比谷公園1-4

#### ●電車でお越しの場合

都営地下鉄三田線「内幸町駅」A7出口から徒歩3分  
東京メトロ丸ノ内線・日比谷線「霞ヶ関駅」

B2出口から徒歩3分

東京メトロ千代田線「霞ヶ関駅」C4出口から徒歩3分

#### ●お車でお越しの場合

専用駐車場はありません。日比谷自動車駐車場等、近隣の駐車場をご利用ください。駐車料金の割引はありませんのでご注意ください。



〈参加申込書〉 FAX / **03-6273-4196**

※FAX番号のおかけ間違いのないようお願い致します。

ふりがな		
氏名		
住所	(〒 — )	
連絡先	電話番号	FAX番号
連絡事項		