

## こころの健康づくり講座 ～皆さん、よく眠れていますか～

こころとからだの健康には、睡眠が深く関係しています。眠りの問題を我慢しやり過ごすことで、心と体にストレスがたまり、仕事や生活がうまくいけなくなるだけでなく、気付かないうちに体に悪影響を及ぼしている可能性があります。

この機会に、睡眠についての正しい知識等について学んでみませんか。

**日 時** 8月7日(木)18:30～20:00

**場 所** 安達保健福祉センター

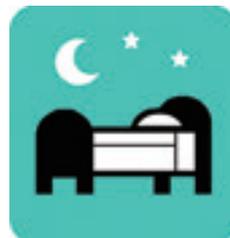
### 内 容

「睡眠について」 ～自分の意思で眠るには～

- ・睡眠クイズ
- ・睡眠とうつの関係、眠りが心と体に与える影響
- ・睡眠薬の正しい使い方、専門医に相談した方がよい不眠について
- ・睡眠時無呼吸症候群や病院での検査や診察について

**講 師** 大槻スリープクリニック睡眠健康指導士 大槻恵美子氏

**対象者** 市民の方 **参加費** 無料



◎問い合わせ・申し込み… 健康増進課予防係 ☎(55)5109

## ● ● ● 両親学級のご案内 ● ● ●

おなかの赤ちゃんやお母さんの体調はいかがですか？

皆さんが安心して出産・育児ができるよう教室を開催します。お気軽にご参加ください。

**会 場** 安達保健福祉センター

**対象者** 市内にお住いの妊婦さんとパートナーの方

### 日程・内容

日 程	内 容	講 師
8月10日(日)	9:00～9:30	受付・マタニティ体験
	9:30～12:00	お口の健康とマイナートラブル解消 元気な赤ちゃんを迎えるためのオーラルケア
		歯科衛生士

**託 児** 無料：事前に申し込みが必要です。

**持ち物** 母子健康手帳

※託児を希望される方は、オムツ、着替え、ミルクなどをお持ちください。

**申込方法** 8月7日(木)までに下記までお申し込みください。

参加者氏名、生年月日、住所、電話番号、出産予定日託児希望の有無などをお知らせください。

◎問い合わせ・申し込み…健康増進課保健係 ☎(55)5110・Fax(23)1714

Eメール:hoken@city.nihonmatsu.lg.jp



## やすらぎの丘 二本松斎場



全日本葬祭業協同組合連合会加盟

丸又ふれあい会 会員募集中

葬儀のすべてのご相談・ご用命は

有限 丸又葬儀社

本 店/〒964-0917 福島県二本松市本町2丁目99-2 ☎0243-22-5598  
二本松斎場/〒964-0875 福島県二本松市槻木257-5

0120-03-5598