

睡眠障害センター主催 市民公開講座

よい睡眠で健康に！

日時：2019年 **10月19日(土)**
13:30~16:00 (開場 13:00)

参加費
無料

会場：国立精神・神経医療研究センター
ユニバーサルホール（教育研修棟1階）

定員：100名 ※予約不要、先着順。定員になり次第締め切ります。
※会場案内図、よくある質問は裏面をご覧ください。

～プログラム～

第1部 睡眠障害 ちゃんと眠れていますか？

— 専門医が教える睡眠障害の解説

松井 健太郎（睡眠学会認定医）

第2部 ぐっすり眠るための秘訣

— 認知行動療法を応用したよい睡眠のコツ

中島 俊（臨床心理士／公認心理師）

＜お問い合わせ先＞

〒187-8551 東京都小平市小川東町4-1-1

国立精神・神経医療研究センター

精神保健研究所 睡眠・覚醒障害研究部

（担当：綾部）

電話：042-341-2711（代表）

※「市民公開講座の件」とはじめにお伝えください



《会場案内》

国立研究開発法人
国立精神・神経医療研究センター

新小平駅から
ご来場の場合

研究所
入り口

ユニバーサル
ホール

正門

萩山駅から
ご来場の場合

ユニバーサルホールは、
教育研修棟1階にございます。

正門または研究所入口手前よりお
入りください。

ご来場の際は可能な限り公共交通
機関をご利用ください。

(有料の駐車場は、数に限りがございます)

《よくある質問》

Q.当日、健康相談などにのってもらえますか？

A.講座内容の質問はお受けする予定ですが、時間の関係上、質疑応答のお時間をお取りできない場合がございますのでご了承ください。

Q.会場内でお昼ご飯は食べられますか？

A.会場（ユニバーサルホール）内は飲食禁止となっております。昼食をお済ませのうえ、ご来場ください。病院内にタリーズコーヒーと売店がありますが、出入り口は救急外来入口のみとなっておりますので、お気をつけください。

Q.上履きはありますか？

A.不要です。土足のままで構いません。