

不眠^{なげ}ゼミの嘆き...

やっぱり今夜も眠れない…
(不)眠ゼミはもう、ぐったり。

そんな「睡眠」の苦労話を話したい、聞きたい…。
(不)眠ゼミのあなた！ 情報と、知識と、体験を交流しましょう。
そしてあなたの忙しい毎日に、
なんとかより良い「睡眠」を取り戻しましょう。

平成30年 3月3日 (開場午後13:30受付)
■日時 午後14:00～16:30
■場所 大阪市立総合生涯学習センター
5階 第1研修室 (大阪駅前第2ビル5階)

意見交換会

■テーマ メンタルヘルスマガジン
「こころの元気+PLUS」+
精社啓企画会議／提起

●睡眠の有り様の解説から、睡眠導入剤、
睡眠薬、精神疾患に関わる睡眠の話、エナ
ジードリンクまで、多様な問題を考えます。

●参加申し込み／不要
連絡先080-3784-0528

●参加資料代：500円 <http://www.seishakei.com>

◆主催 NPO法人 精神障害と社会を考える啓発の会(精社啓)

◆共催 大阪市立総合生涯学習センター

◆後援 認定特定非営利活動法人 地域精神保健福祉機構[COMHBO]

●地下鉄御堂筋線・梅田/四つ橋線・西梅田/谷町線・東梅田
●JR大阪/東西線・北新地駅 ●阪神電車・阪急電車・梅田駅



忘れていませんか？ 睡眠の大切さ

眠れ^{聞きましょう話しましょう}なしい