

**入場無料**

すい みんな  
**睡眠 と**

**こころの健康** の関係

~スマートフォン依存症  
についてもお話します~



2017年 **12** 月 **11** 日(月)

開始18:30~終了予定20:30

**あいらザ 3F 講座室**

**内容**

- 睡眠不足の原因になりうるスマートフォン依存症について
- 若いころから睡眠のリズムを獲得しておくことの大切さ
- 睡眠とこころの健康の関連性について

**講師**

日本産業カウンセラー協会  
中国支部 広島事務所

**藤原 美智子さん**

◎資格 産業カウンセラー  
キャリアコンサルタント

お問い合わせ・お申し込み

\*事前申し込みが必要です

廿日市市保健センター

TEL (0829) 20-1610 FAX (0829) 20-1611

\*FAX でお申込の方は裏面をご活用ください

# ゲートキーパーとは？

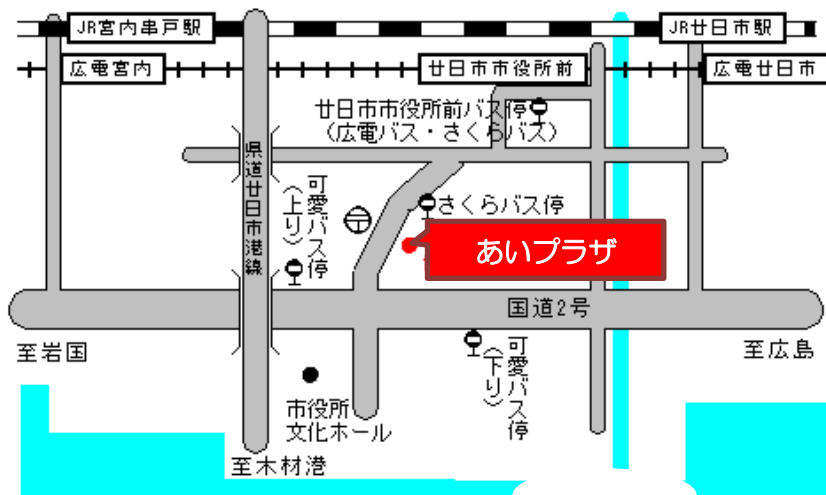


ゲートキーパーとは、  
悩んでいる人に気づき、声をかけ、  
話しを聴いて、必要な支援につな  
げ、見守る人のことです。

こころの声に  
耳を傾けて  
大切な人の命を守ろう

## 会場への交通アクセス

- JR  
宮内串戸駅下車徒歩約 13 分  
廿日市駅下車徒歩約 15 分
- 広島電鉄  
廿日市市役所前駅下車徒歩約 5 分
- 広電バス  
可愛バス停（上り）下車徒歩約 2 分  
可愛バス停（下り）下車徒歩約 1 分
- さくらバス  
あいプラザバス停下車すぐ



駐車場は混み合うことが  
予想されますので、  
なるべく公共交通機関でお越しください

| 氏 名 | 電話番号 |
|-----|------|
|     |      |
|     |      |
|     |      |

12月11日 こころの 講演会 申し込み

**送信先 廿日市市保健センター**  
**FAX (0829)20-1611**