

美唄すずらんクリニック 健康学習プログラム

こころの保健室

『こころの保健室』は、心の健康や医療に関する知識をみなさんにご提供する治療プログラムです。当院のスタッフが講師となって、元気な心で生活するための方法をお伝えしたり、みなさんの心の医療に関する疑問にお答えしたりしていきます。



病気や症状についてもっと知りたい方。

お薬や治療法についてもっと知りたい方。

心の医療や制度、法律についてもっと知りたい方。



心の医療では、病気や治療法について患者さん自身が理解を深めることが回復に大きくつながります。毎日が今より一つ元気になるように、一緒に勉強してみませんか？
ぜひお気軽にご参加ください。

■ 今月の開催 ■

演 題：

『睡眠の基礎知識 不眠解消のテクニック』

講師：福場将太(精神科医)

心にとっても体にとっても、睡眠は健康の基本。
眠れなくなる原因やその解消法をご紹介します。



日 時：平成 29 年 4 月 18 日(火) 午後2時~3時

場 所：美唄すずらんクリニック ミーティングルームにて

※ 参加費用について受付までお問い合わせください。

* 参加ご希望の方は、お気軽にスタッフまでお問い合わせください。

(医療法人風のすずらん会 美唄すずらんクリニック)