

テーマ

こころの健康と睡眠



料金
無料

～眠りについてのお薬～

忙しい日々や様々なストレス、パソコンやスマートフォンの普及により、睡眠の悩みを抱える人も増えてきています。ぐっすり眠れていますか？眠れないときはどうしていますか？睡眠は、私たちの生活やこころの健康を支える為に大切なものです。質の良い睡眠を取るための方法や、眠りに関するお薬について、皆さんと共に学び考える機会にしたいと思います。

日時

令和6年 **7月27日** 土
13:00～14:00(12:30開場)

場所

〒791-8022松山市美沢1-10-38
地域活動支援センターステップ
3F 講堂(松山記念病院敷地内)

講師

アイン薬局 松山記念病院店 認定薬剤師
あきら
明樂 貴文 薬局長

定員

30名程度
※参加定員を超えた場合、お断りすることがあります

申し込み



事前に電話又はメールで受付

①お名前 ②連絡先(TEL) ③質問があればその内容をお伝えください。

主催・問い合わせ先
一般財団法人創精会 地域活動支援センターステップ
〒791-8022 松山市美沢1-10-38(松山記念病院敷地内)



質問を募集します

睡眠やお薬についての疑問をお寄せ頂き、薬剤師が回答、解説する形で進めます。良い睡眠とは？睡眠薬ってどんなもの？等、皆様からのご質問をお待ちしています。※全ての質問に回答できない場合もございますが、ご了承ください。

🚗 駐車場あり



(089) 925-3277
step@souseikai.jp

講座の情報はここから