第13回睡眠講演会

眠りから考える、こころの健康

–睡眠と精神疾患の関係、日々の工夫と気づきたいサイン–

講師　尾崎紀夫先生

（名古屋大学大学院医学系研究科 精神疾患病態解明学 特任教授）

睡眠の重要性について
分かりやすくお伝えします



2026年12月9日(水)

15:30～16:45

＼ Zoom開催 ／

対象　学生・教職員他

申込方法　QRコードまたはURLから参加受付を行ってください

https://forms.gle/iGCWs8QVbBnZQxj56

参加申込に不都合がある場合は、お問い合わせ先までご連絡ください。

参加締切　12月2日(水)

主催：健康増進センター睡眠相談室

【お問い合わせ】9号館1階 健康増進センター
電話/0568-51-4428　メール/chubu-kenkozoshin@fsc.chubu.ac.jp