

# ぐっすり眠って メンタルヘルスを整える



## 坪田 聡先生 講師プロフィール

- 1987年 医師免許取得後、医師として診療にあたる。
- 1988年 高齢者を中心とした、睡眠障害の治療を開始。
- 1994年 「治療」から「予防」へ。  
睡眠の質向上指導を開始。
- 2007年 All About睡眠・快眠ガイド。
- 2022年 雨晴クリニック院長となる。

参加費:1,100円(税込)

持ち物:ペンなどの  
筆記用具

定員: 30名

事前申込制、  
先着順です

### 日程

2025年2月14日(金)

### 時間

- 受付開始 14:45~
- 開会の挨拶 15:00~15:10
- 講演 15:10~16:10
- 質疑応答 16:10~16:20

### 会場

とやま健診プラザ 3F セミナー室

### 講師

医療法人社団明寿会  
雨晴クリニック 院長

### ● 質疑応答について

参加者の皆様から「睡眠」に関する一般的なご質問にお答えします。  
※参加お申込みフォームより、質問事項を事前にお送りください。  
個別のケースについては、返答が難しい場合があります。  
ご了承ください。

### ● 注意事項

- ・参加費はお釣りのないようにご準備ください。
- ・セミナーの録画、録音等をご遠慮ください。
- ・1事業場お一人様のご参加をお願い致します。

お申込みはQRコードから  
お願いします



TEL 076-471-5696

住所 〒930-0811 富山市千代田町2-1

MAIL soudan@hokurikuyobou.or.jp

ご予約・お問い合わせ:(一財)北陸予防医学協会 メンタルサポートセンター