



／ 令和7年度 快眠講演会 ／

不眠がもたらす様々な弊害を知ろう ～より良い睡眠を得るためになすべきこと～

なかなか
寝付けない



夜中に何度も
目が覚める

朝スッキリ起き
られない



日中眠くなる

睡眠に関する治療に長く関わっている専門医が、
良い睡眠を手に入れる秘訣をお話しします。

令和7年

日時

10/11 土 10:00
～11:30

定員

先着

40名

参加費

無料

会場

東保健センター 多目的室
(広市民センター 2階)
呉市広古新開2丁目1-3

講師

独立行政法人 国立病院機構
呉医療センター・中国がんセンター
精神科科長

おももり わたる

大盛 航 先生

※天候により中止となる場合がありますのでご了承ください

／ 申込み・問合せ ／

8月21日(木)から 電話・QRコードにて受付開始

呉市保健所 地域保健課
東保健センター



0823-71-9176

