

眠れていますか

京都女性の回復を支援する会 主催

2025年度セミナー

令和8年2月21日(土)

13:30~16:20

ひと・まち交流館京都第4・5会議室

(東都市下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町83-1)

13:20~ 開会のあいさつ

13:30~ 海と空クリニック京都駅前 院長
池田裕美枝 先生

講演「眠れていますか」

14:30~ 当事者のはなし

15:15~ グループワーク～睡眠のための呼吸法など～

16:15~ 閉会のあいさつ

…アルコールや薬物で気を失うのも睡眠のうち？

…朝起きたらすごく疲れている…眠るってどうすれば？

…なかなか寝つけない…夜中に目が覚めたら眠れない？

睡眠について一緒に考えてみませんか

事前申込不要・参加無料

ご興味のある方は

どなたでもご参加ください♪

