三鷹市市民健康講座

# こころの疲れ（メンタル不調）を予防・改善するための食事・運動・睡眠

**講師**

帝京大学医学部精神神経科学講座　客員教授
医療法人永寿会　恩方病院　院長

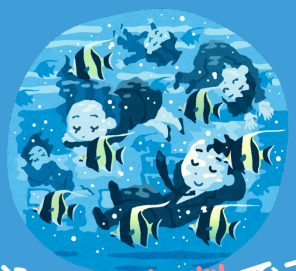
## 功刀（くぬぎ）　浩（ひろし）　先生

## その疲れ、こころのサインかも。

夏の疲れや日々の生活でのストレスなどで、こころの疲れを感じるあなた。
メンタル不調にならないために、ぜひこの機会に市民健康講座に参加しませんか。

**日時**　令和８年度12月18日（金）14:00-15:30
（質疑応答含む）

**会場**　三鷹駅前コミュニティ・センター
３Ｆ中会議室



申し込みは無料です

**対象・定員**　三鷹市在住・在勤の方30人（先着制）

**申込**　11月17日（火）から12月17日（木）まで
窓口または電話、申込フォーム
（右QRコード）で受付

**お問い合わせ**　三鷹駅前コミュニティ・センター
〒181-0013　三鷹市下連雀３－１３－１０
☎ 0422-71-0025