

公益財団法人 慈圭病院 メンタルヘルス講座のお知らせ

2025 年度



(当講座は岡山県生涯学習連携講座です)

慈圭病院 メンタルヘルス講座

2025年度 第1回

睡眠からはじめる 健康管理



睡眠障害は最も身近な問題のひとつで、高血圧や糖尿病などの内科疾患だけでなく、うつ病や認知症などさまざまな疾患との関連が報告されています。より健康的な生活を送るために、改めて睡眠を見直したいと思います。



講師 岡 沢郎 (慈圭病院 医局長)

日時 2025年 **4月5日 [土]** 10:30~11:45

場所 慈圭病院 本館4階講義室

引き続き感染症対策を
行っております

- 体調不良の方は参加をご遠慮ください
- 病院内ではマスクの着用をお願いいたします
- やむを得ない事情で開催が中止となる場合は前日までにホームページに掲載いたします

* 筆記用具をご持参ください *

* 必要な方は、羽織る物をお持ちください *

702-8508 岡山市南区浦安本町100-2 慈圭病院こころの健康啓発委員会

お問い合わせはこちら

Tel: 086 (262) 1191 (代) Fax: 086 (262) 4448

E-mail: hospital@zikei.or.jp URL: <https://www.zikei.or.jp>

2025年度メンタルヘルス講座 開催予定



**参加費無料
事前申込不要**

ストレスの多い時代、よりよいこころの健康について学んでみませんか？



開催日 2025 | **4・6・10・12月の第1土曜日**

時間 午前 **10:30~11:45**

対象 一般向けのお話です。民生委員、愛育委員、ボランティア参加希望者の方もどうぞ

※岡山県生涯学習連携講座です。

通算回数	開催日	講師	演題
55	2025年 4月5日 [土]	岡 沢郎 (医局長)	「睡眠からはじめる 健康管理」
56	2025年 6月7日 [土]	宇野 健一 (精神科医師)	「うつについて」
57	2025年 10月4日 [土]	田中 増郎 (精神科医師)	「依存症について」
58	2025年 12月6日 [土]	寺田 整司 (精神科医師)	「認知症について」

* 筆記用具をご持参ください *

* 必要な方は、羽織る物をお持ちください *

702-8508 岡山市南区浦安本町100-2 慈圭病院こころの健康啓発委員会

お問い合わせはこちら

Tel: 086 (262) 1191 (代) Fax: 086 (262) 4448

E-mail: hospital@zikei.or.jp URL: <https://www.zikei.or.jp>