

# ぐっすり スッキリ 睡眠講座



～うつを防ぐ睡眠を取る方法～

✓睡眠の役割は？

✓眠れなくなる理由？

✓眠れるためには？

2014年3月14日(金)

10:45-11:45 (10:30開場)

入場無料(事前申込み不要)

講師 千葉大学大学院医学研究院  
子ども心の発達研究センター  
そが西口クリニック

医師 松澤大輔

お問い合わせ:千葉大学医学部認知行動生理学  
043-226-2027 もしくは  
neurophys1@ml.chiba-u.jp まで

会場: 千葉市生涯学習センター 研修室1  
千葉市中央区弁天3-7-7 電話:043-207-5811



JR千葉駅東口または北口から徒歩8分  
千葉モノレール 千葉公園駅から徒歩5分