

報道関係各位	発信年月日	令和5年8月14日		
担当部課名	担当課長名	担当者職氏名	連絡先電話番号	
福祉部健康増進課	健康増進課長 松林康則	主任技師 河野 直子	(0836) 71-1814	
件名	<p>公開講座「看護師さん直伝！より良い睡眠のために ～こころの健康は毎日の睡眠から～」 参加者を募集します。</p>			
内 容				
<p>自殺対策事業として公開講座を開催します。</p> <p>大切な命を自殺で失わないためには、日々のストレス発散が重要です。運動やリラクゼーションを生活の中に取り入れることで、こころの健康を維持することができます。山陽小野田市では9月の自殺予防週間（9月10日～16日）に合わせてこころのサポーター養成講座を開催します。養成講座の1日目は公開講座となっており、こころの健康を保つ予防的習慣を市民に広く伝えていきます。今回の公開講座では「よりよい睡眠」について取り上げます。</p> <p>周知と当日の取材をお願いします。</p>				
記				
1 日時	9月14日（木） 13:30～15:00（受付 13:00～）			
2 講師	講師：山口労災病院 看護師 原川 真由美			
3 内容	こころの健康維持、ストレス解消のための睡眠やリラックス方法について、			
4 場所	山陽小野田市民館（栄町9番25号）			
5 定員	50名（先着順）			
6 受講料	無料			
7 申込期間	9月1日（金）～9月11日（月）			
8 申込方法	電話・健康増進課窓口・オンライン			
9 問い合わせ・申込先	健康増進課（電話 0836-71-1814）			