

# ～家族教室～

9月9日(日)10:00～

テーマ：「睡眠」 担当 志摩医師

睡眠が変われば人生の1/3が変わる！

それゆえ睡眠学は人生で最も大事な教養のひとつです。

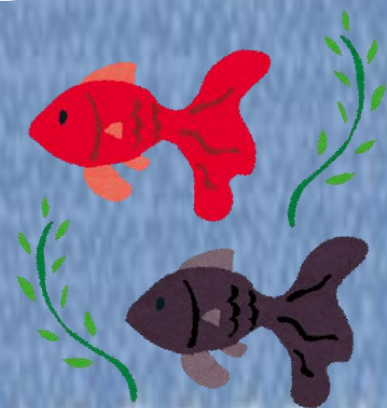
当日は睡眠の基礎知識についてお話します。

～サブテーマ～ 「生活リズム」 北2看護師

生体時計を調整し生活リズムを整えるために

どのような事が必要かお話します。

★講義は患者様・ご家族一緒に参加できます★



意見交換会(約20分間) 医師やスタッフとのQ&Aも！

☆☆皆さんで経験や悩みなど分かち合いましょう☆☆



病気の知識を学ぶ以外にも、回復を手助けしよりよく生きるために学ぶことはたくさんあります。御家族皆さんのためにも、ぜひ参加してみてください。

参加をご希望の方はスタッフまでお声かけください。