

# 睡眠とこころの健康について

## ～その睡眠の悩み、こころのSOSかも？～

参加無料  
要申込

「寝つきが悪い」「しっかり眠れた感じがしない」  
「昼間に強い眠気を感じる」「気持ちが落ち込みがち…」

ご自身や家族・友人にこのような様子がありませんか？  
睡眠はストレスや気分の安定など、こころの健康と深くつながっています。

この講演会では、睡眠がこころに与える影響や、質の良い睡眠をとるためにできることなど、精神科医師が分かりやすくお話しします。  
睡眠の大切さを知り、生き生きとした毎日を過ごすヒントと一緒に学んでみませんか？



講師

アクア心のクリニック  
院長・精神科医師

こあん みちこ  
**古庵 路子** さん

日時

2026年（令和8年）**2月5日（木）**  
13:30～15:00 【受付】13:00～

場所

福山すこやかセンター 1階 多目的ホール  
☆裏面に地図があります

対象

市民（定員:80名）

申込方法

右記二次元コードからお申込みください。  
※二次元コードからの申込みが難しい場合は電話でお申込みください。

①会場参加

**申込期間：2026年（令和8年）1月5日（月）～2月3日（火）**

②動画視聴（YouTubeにて後日動画配信）

**申込期間：2026年（令和8年）1月5日（月）～3月26日（木）**

問合せ先

福山市 健康推進課（福山市三吉町南二丁目11番22号）

電話：084-928-3421 受付時間：8:30～17:15（年末年始・土日祝を除く）

【申込用二次元コード】



# 会場案内

【会場】福山すこやかセンター

【住所】〒720-8512 福山市三吉町南二丁目11番22号



第3駐車場は黒瀬クリニック駐車場の1～13番、28～41番です。番号をご確認のうえ、駐車してください。

## 【お車でお越しの方へ】

福山すこやかセンターの駐車場は、第1～4駐車場です。他の場所には駐車できません。

※駐車場は台数に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

## 【JR福山駅から公共交通機関をご利用される方へ】

- **中国バス、井笠バスの場合**：福山駅南口8番乗り場で大谷台団地行き、旭丘団地行き、幕山団地行き等に乗車。「新橋」バス停で下車し、北へ徒歩約3分。
- **まわローズ（中心部循環路線）の場合**：「福山駅北口」または「福山駅前」バス停から乗車し、23番「すこやかセンター前」で下車。下車後すぐ。