

耳だけの
参加OK!

医療法人社団東峰会主催

第8回オンラインセミナー

おとなも子どもも

ココロとカラダにいい睡眠

講義内容

1. おとなの睡眠と
子どもの睡眠は違う?
2. "いい睡眠"をとるためのヒント!
3. 質疑応答

2026

5/16 (土)

10:00~11:30

参加無料



たかせ れい

看護部 教育担当師長 **高瀬 玲** 看護師

兵庫県立看護大学卒業後、入職。急性期病棟と慢性期病棟を経験し、精神疾患と睡眠の関連に興味を持つ。睡眠の看護研究をするため京都大学大学院医学研究科人間健康科学系専攻看護科学コース修士課程に進学。修了後、大学教員を経て現職。

お申し込み方法

①申し込みフォーム

右側のQRコード又は下記のURL
よりお申込みいただけます。

<https://ws.formzu.net/fgen/S831069927/>



②お電話

☎078-967-1202 (代表) より
地域連携室をお呼び出し下さい。

定員50名 オンラインZoomウェビナー開催
オンライン参加が難しい方は、お申込みの上ご来院下さい。
参加URLは、お申込み時のメールアドレスにお送りします。

申し込み〆切 5/15 (金) 12:00



医療法人社団 東峰会

関西青少年サナトリウム

〒651-2403 神戸市西区岩岡町西脇838番地
☎078-967-1202(代表) 地域連携室 北代・宮城・澄川

医療法人社団東峰会 関西青少年サナトリウムは…
誰もが自分らしく暮らせる地域作りを目指し、入院から
地域生活まで幅広いサービスを展開している精神科病院です。

オンラインセミナーについて

心の元気に繋がる情報をたくさんの方に知ってもらいたい、
一人で抱え込まずに病院や専門家を上手く活用してほしい、
という思いから生まれたオンラインで行うセミナーです。
顔やお名前は表示されません。耳だけの参加も大歓迎です。