

無理に眠ろうとしていませんか？

# ～薬に頼らない睡眠～

睡眠は生活の質を向上させる大事な要素です。  
眠れない時、お薬に頼りがちになっていませんか？  
お薬にたよらない良い眠りのポイントについてお教えします。  
また睡眠薬を使用する時の知っておいてほしいことや  
日常の疑問について解説します！



2月22日(木)

15時00分～16時00分 受付 14時30分～



講師：薬剤部 薬剤師 さ さ き 佐々木 ゆ か 裕花

場所：板橋中央総合病院 講堂

ご予約はお電話、窓口、webで承ります。

当日のお申し込みも可能です。皆さまのご参加、お待ちしております！

オレンジカウンター(企画広報室)

03-3967-1181(内線 3170・3171)

