



令和8年度

メンタルヘルスセミナー 申込み案内

東北中央病院の臨床心理士・公認心理師が、睡眠が仕事や生活のクオリティに与える影響を理解し、よい睡眠をとるためのポイントについてお伝えします！
ご自宅や職場のPCからお好きな時間に何度でも視聴できます！
ご自身の心と身体のため、ぜひお気軽にご参加ください！

テーマ

セルフケアについてー睡眠マネジメントを中心にー

配信期間

令和8年8月（1か月間）

定員

100名程度

申込み

二次元コードまたはURLからお申込みください

<https://ttzk.graffer.jp/pref-miyazaki/smart-apply/apply-procedure-alias/R8mental>



注意事項

※募集人数に達した際は抽選を行いますのでご了承ください。

※職専免にてご参加いただく場合は、サービスの取扱いを確認してください。

※視聴用の情報機器は各自で御準備をお願いします。