

一般社団法人 埼玉県病院薬剤師会 主催

第30回 県民のためのくすり講座

心の健康づくり しませんか？



11月13日 (金)

2026

19:30

～20:30

オンライン (ZOOM)
無料 (事前申し込み必要)

講演

心の健康づくりの処方箋

～質の良い睡眠と相談で
いきいきと暮らす～

講師

長井 麻希江 先生

城西大学薬学部 薬学科 特任教授



心の健康づくりにつながるお話
良質な睡眠をとるための生活上の工夫、
他者との対話や相談にのる際のコツ
をお話します。



明日をより良くする
キッカケに。
ぜひ、お気軽に
ご参加ください。

●申込方法●QRコードまたは埼玉県病院薬剤師会HP
(<http://www.saibyoyaku.or.jp>) からお申し込みください。

◆お問い合わせ：埼玉県病院薬剤師会 事務局 TEL 048-829-7698 (平日10～16時)
後援：(一社) 埼玉県薬剤師会、(公社) 埼玉県看護協会、(一社) さいたま市薬剤師会、埼玉県