

ここでの健康と 生活習慣

食事、運動、睡眠との関連を探る

身体の健康のためには、食事、運動、睡眠が大切であることは広く一般的に知られていますが、近年になって、心の健康にも影響することが分かってきました。精神疾患の栄養学的側面に注目し、数々の研究を進めてきた専門家から、ここでの健康を支える生活習慣についてお話しいただきます。

2026/1/24 土
14:00 (開場13:30) — 16:00

会場

武蔵野商工会館4階
ゼロワンホール

定員

90名 参加無料・手話通訳あり

要事前申込み (武蔵野市民優先)

申込

[申込締切] 1月22日(木)

参加希望の方は、WEBフォームまたは
裏面の連絡先からお申し込みください



講師紹介



くぬぎ ひろし
功刀 浩

帝京大学医学部精神神経科学講座・主任教授

帝京大学医学部附属病院メンタルヘルス科・診療科長

東京大学医学部卒。ロンドン大学精神医学研究所にて研究。国立精神・神経医療研究センター神経研究所疾病研究第三部・部長。帝京大学医学部精神神経科学講座教授を経て、2021年より現職。

医学博士、精神保健指定医、公認心理師、日本精神神経学会専門医、日本臨床栄養学会専門医ほか。

「心の病を治す 食事・運動・睡眠の整え方」他、多数の著書を出版しており、テレビ出演等メディアでも活躍中。

動画配信

後日、特定非営利活動法人ミューのホームページでも配信予定です。
こちらは申込み不要です。

[配信URL]

<https://www.musashino-mew.com/page-1673>

[公開期間]

2月20日～3月31日



会場開催 参加申込方法

● 申込先

ワークショップ MEW

● 申込方法

いずれかの方法でお申込みください。

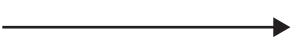
※お申込みの際は、下記「FAXの場合」の項目をご回答いただけますようご協力願います。

① TEL : 0422-36-2089 (9:00 - 17:00 土日祝日を除く)

② FAX : 0422-36-3700

③ E-mail : mewshop2@nifty.com

④ 2次元バーコードよりインターネット申込み



● 対象

講演内容に関心のある方（武蔵野市民優先）

● 参加費

無料

● 申込締切

2026年1月22日（木）

● 会場のご案内

武蔵野商工会館 4階 ゼロワンホール

東京都武蔵野市
吉祥寺本町 1-10-7
JR 中央線「吉祥寺駅」北口徒歩 5 分



FAXの場合 : **0422-36-3700**

第23回精神保健福祉講演会

太枠内は必ずご記入ください

ふりがな	お住まい（当てはまる番号に○をお付けください）		
お名前	1. 武蔵野市内 2. 武蔵野市外		
ご連絡先	TEL :	FAX :	
年代	~10代・20代 30代・40代・50代 60代・70代~	申込理由	1. 自分のこととして興味があった 2. 家族として対応策を知りたい 3. 支援者、教育関係者として知っておきたい 4. 広く知識として知っておきたい 5. 講師に関心がある 6. その他（ ）
何でお知りになりましたか (チラシ、市報等)			
参加にあたっての配慮事項	1. 車いす利用 2. 手話通訳 3. その他（ ）		

*ご記入いただいた個人情報は、本講演以外の用途には一切使用いたしません。