

令和7年度精神保健指導講演会

# 精神科医が教える！ 心に効く食事・運動・睡眠の整え方

くぬぎ ひろし  
講師：功刀 浩氏

帝京大学医学部 精神神経科学講座主任教授  
帝京大学付属病院 メンタルヘルス科・科長

東京大学医学部卒 医学博士、精神保健指定医、公認心理師  
近年は食品成分の精神疾患治療への応用（精神栄養学）に関する研究を中心に行っている。「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。



令和7年10月17日 金 14:00-15:30

参加無料

会場：文京シビックセンター5階 区民会議室C  
対象：文京区在住、在勤、在学者  
定員：先着 50名

申し込みはこちら！



申し込み

9月16日(火)～10月15日(水)

電話もしくは申し込みフォームからお申し込み下さい

お問い合わせ

保健サービスセンター 03-5803-1807