

功刀浩先生に聞く

メンタルを整える 生活習慣

~科学的に解き明かす食事・運動・睡眠のポイント~

講師

くぬぎ ひろし
功刀 浩氏

帝京大学医学部精神神経科学講座主任教授

帝京大学医学部附属病院メンタルヘルス科・科長

東京大学医学部を卒業し、医学博士、精神保健指定医、公認心理師などの資格を有する専門医。「薬だけに頼らず うつがみるみる遠ざかる食べ方大全」など著書多数。食事や生活習慣の視点から、心の不調への実践的なアプローチを提案している。

開催

オンデマンド配信
(墨田区公式YouTubeにて)

配信日時

3月6日(金)から3月20日(金)

対象

墨田区在住・在勤の方 先着100名

申込方法

Logoフォーム(下記QRコードより申し込み)
2月11日(水)から3月1日(日)

【お問い合わせ】

墨田区健康推進課 地域保健担当

TEL 03-3622-9152

