

# うつ病の早期発見・予防 生活を通してうつ病を防ごう！

講師：東京女子医科大学看護学部 教授 田中美恵子  
講師 小山 達也

心の健康を維持することは、若者から高齢者までどの世代の方にとっても大切なことだと思います。なかでも、うつ病を患う方は増えており、最近では介護うつなどにも関心が高まっています。このセミナーでは、うつ病の症状、生活を通じた予防方法について講義をします。また、リラクゼーション法を取り入れたうつ病予防の実践方法をご紹介します。

皆様是非ご参加ください。

日時：2012年3月10日（土）10:00 - 12:00

会場：東京女子医科大学看護学部 第1校舎123教室

対象者：一般の方々

参加費：無料（事前申し込み不要）

■都営バス利用

- ・新宿駅(西口) ㉔のりば
  - ・高田馬場駅 ①のりば
  - ・早大正門 ⑦のりば
- [東京女子医大前]下車

■地下鉄利用

- ・都営大江戸線 若松河田 駅(若松口)徒歩約5分
- ・都営大江戸線 牛込柳町 駅(西口) 徒歩約7分

■問い合わせ先

東京女子医科大学看護学部 学務課

TEL : 03-3357-4804

内線 (6151・6152)

〒162-8666新宿区河田町8-1

