

市民公開講座 ご案内(無料)



より良い睡眠習慣を整え、愉しく人生を歩む。～知られざる眠りの神秘～

日時 **10月6日** 土 11時10分～12時10分

場所 首都大学東京荒川キャンパス
大視聴覚教室 (186)

参加費 無料 (予約の必要はありません)

講師 講師: 臼杵礼司

(社)日本睡眠教育機構 認定 睡眠健康指導士

- 概要
- ・ 人間に本来備わっている体内時計とは。
 - ・ 睡眠の中身と目的
 - ・ 睡眠チェックを通して、ご自身の睡眠を知る。
 - ・ 睡眠の特徴とご機嫌よく目覚めるためのヒント

など



主催・問い合わせ：
第28回日本保健科学学会学術集会実行
委員会
〒116-8551 荒川区東尾久7-2-10
首都大学東京健康福祉学部看護学科内
Email : th28nhs@tmu.ac.jp