



2013年8月31日(土)

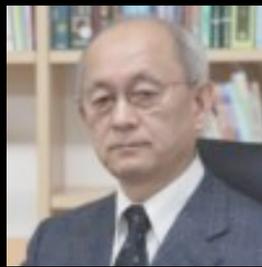
13時30分～17時

柏市民文化会館 小ホール

250名(無料・事前申込)



堀忠雄
広島大学名誉教授
日本睡眠改善協議会理事長
江戸川大学睡眠研究所客員教授



白川修一郎
睡眠評価機構代表
日本睡眠学会理事
元国立精神神経センター
老人保健室長
日本睡眠改善協議会理事
江戸川大学睡眠研究所客員教授



廣瀬一浩
千葉西総合病院産婦人科部長
日本睡眠学会評議員
日本睡眠学会認定医
江戸川大学睡眠研究所客員教授



福田一彦
江戸川大学教授
日本睡眠学会理事
日本睡眠改善協議会理事

「すいみんの日」市民公開講座 2013

眠りを整えて全ての人やすこやかに

眠りが健康に影響することは良く知られていると思いますが、眠りの真実の姿については知られていない事がたくさんあります。毎日必ずとる「眠り」はあまりにも身近な現象なので、睡眠の事は良く分かっていると思われがちですが、誤った知識に基づいて誤った睡眠のとり方をしている人があまりにも多いのが現実です。正しい知識を得るだけで、その日からの眠りが変わります。眠りを変える事で、人生を変えてみましょう。

この公開講座では、睡眠研究の第一人者が、睡眠の正しい知識について分かりやすく解説します。ぜひ、この機会に自分自身の眠りと生活を見直して下さい。

睡眠の大切さについて 広島大学名誉教授 堀忠雄
高齢者の健康と眠り 睡眠評価機構代表 白川修一郎
女性特有の眠りの悩み 千葉西総合病院産婦人科部長 廣瀬一浩
子どもの健康・成績と睡眠 江戸川大学教授 福田一彦

お申し込み方法

参加ご希望の方は、「すいみんの日」市民公開講座参加希望と明記し、(1)郵便番号、(2)住所、(3)氏名(ふりがな)、(4)電話番号、(5)年齢、(6)参加人数、(7)同伴者がいる場合、同伴者のお名前(ふりがな)と年齢をご記入の上、ハガキ、FAX、メールにてお申し込みください。

申込期間 2013年7月19(金)～8月23日(金) 消印有効

但し、定員に達した場合には申込を締め切らせていただく場合がございます。

応募に関するお問い合わせ先：

江戸川大学 「すいみんの日」市民公開講座事務局

Webページ：<http://www.edogawa-u.ac.jp/sleep/kouza.html>

Email: soumu@edogawa-u.ac.jp

Tel: 04-7152-9908

FAX: 04-7153-5904

主催： 江戸川大学睡眠研究所

後援： 睡眠健康推進機構

日本睡眠学会

快眠コンソーシアム

柏市、柏市教育委員会