



春の「すいみんの日」 市民公開講座 2013 福島

よりよい眠りからよりよい毎日を

睡眠は人生の約1/3を占めており、残りの2/3の時間を健康に過ごすために欠かせないものです。

けれども、現代は、さまざまな要因から、睡眠の大切さが忘れられがちです。

そこで、「睡眠の日」制定を機に、睡眠について、睡眠の大切さについて考えてみましょう。

日時 平成25年**3月20日** [水 | 春分の日]
13:00—16:00 [受付12:30]

会場 コラッセふくしま **3F企画展示室**
福島県福島市三河南町1番20号
[JR福島駅西口より徒歩3分]

主なプログラム

挨拶: 小山純正 [福島大学共生システム理工学類 教授]

講演: よりよい眠りのすすめ … 小山純正 [福島大学共生システム理工学類 教授]

寝る子は頭が良くなる?!

～睡眠を大切にすると、人生が格段に豊かになる話 … 高原 円 [福島大学共生システム理工学類 准教授]

よりよい睡眠をとるための睡眠の改善法 … 小林敏孝 [足利工業大学睡眠科学センター長 教授]

現代型不眠と生活習慣病 … 大槻 学 [大槻スリープクリニック 院長]

質疑応答: 講師全員

司会進行: 友野なお [睡眠改善インストラクター]

※睡眠グッズの展示・プレゼントあり

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 2013 福島 参加希望」と明記し、

①郵便番号 ②住所 ③氏名[フリガナ]

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[フリガナ]と年齢

をご記入の上、専用はがき、郵便はがき、FAX、Eメールにてお申し込みください。

※お電話でのお申し込みは受け付けておりません。

※応募者多数の場合は、抽選となりますのでご了承ください。招待状の発送をもって発表にかえさせていただきます。

※お申し込み時にいただいた個人情報は、招待状の発送およびご案内以外の目的では使用いたしません。

宛先: 「すいみんの日」市民公開講座 事務局

はがきの申し込み先住所: 〒960-1296 福島市金谷川1番地 福島大学共生システム理工学類内

FAX: 024-548-8440

Eメール: suiminnohi@gmail.com

【申込締切】平成25年3月10日 [日] 必着

応募に関するお問い合わせ先: 福島大学共生システム理工学類内「すいみんの日」市民公開講座 事務局

TEL: 024-548-8440 | 024-548-8160 [土・日・祝日を除く10:00～17:00]

Eメール: suiminnohi@gmail.com

●共催: 福島大学・睡眠健康推進機構・武田薬品工業株式会社

●後援: 日本睡眠学会・福島県医師会・福島県歯科医師会・福島市医師会・福島県看護協会

福島県保健衛生協会・福島県・福島市・二本松市・本宮市・福島民報社・福島民友新聞社

180名様ご招待 [無料・事前申込]