

「心身ともに健康～『睡眠』を考える」

「わずかな睡眠不足が、日々積み重なることで睡眠負債に陥り、心身に悪影響を及ぼす恐れがある」と言われるようになってきました。そのためには日常の生活リズムの中で、良好な睡眠を増やすことが必要となります。本講演では、日常生活で睡眠を上手にとるための知恵をお伝えいたします。

※タイトル、講師、講演内容は一部変更となる場合がございます。

インターネットからのお申込みが可能です。

※終了しました

開催概要

日時

2018年12月1日（土） 12:50～16:10（予定）

場所

埼玉：人間総合科学大学 蓮田キャンパス 大教室（さいたま市岩槻区馬込 1288）

・JR 宇都宮線 蓮田駅 徒歩約 13 分

※一般参加の方は途中参加・途中退出も可能です。

| 時間割 | タイトル・講演内容 |
|-------------|--|
| 12:50～13:00 | 開会挨拶 保健医療学部長：浅野 和仁 |
| 13:00～13:45 | ～実践～ 「睡眠と健康障害～快適に眠るためにできること～」 保健医療学部看護学科 講師：中里 陽子 |
| 13:45～14:30 | ～講演 1～ 「睡眠と運動について考えてみよう」 保健医療学部リハビリテーション学科長 教授：齋藤 信夫 |
| 14:30～14:45 | 休憩（15分） |
| 14:45～15:30 | ～講演 2～ 「枕とマットレスの科学」 保健医療学部リハビリテーション学科 義肢装具学専攻主任 教授：坂井 一浩 |
| 15:30～16:00 | パネルディスカッション 【コーディネーター】 坂井 一浩 齋藤 信夫 中里 陽子 |
| 16:00～16:10 | 閉会挨拶 学長：久住 武 |

※講演テーマ・内容は一部変更となる場合がございます。

定員

300名

お申込み

※応募者多数の場合は、抽選となる場合がございますので、予めご了承ください。

受講料

無料

申込み要領

※終了しました