

スツキリ眠れる 快眠法伝授!!

睡眠の大切さと快適な眠りの方法をわかりやすく、志摩市民病院で睡眠相談を行っている宮崎先生と、大王町出身で睡眠研究者の林先生が教えます。

宮崎 総一郎 先生

中部大学特任教授 日本睡眠教育機構理事長
愛媛県宇和島市出身
2004年-2016年、わが国で初めて開設された滋賀医科大学睡眠学講座を担当
2016年～中部大学で「睡眠からアプローチする認知症予防プロジェクト」推進中。
現在、睡眠健康指導士の育成、不眠や過眠、睡眠時無呼吸等の睡眠障害医療、睡眠と認知症予防プロジェクトに学内外で取り組んでいる。

林 光緒 先生

広島大学大学院人間社会科学研究科教授
日本睡眠学会理事 三重県志摩市出身
1991年広島大学大学院博士課程修了、学術博士
日中の眠気と仮眠の効果に関する研究や、睡眠習慣と睡眠衛生に関する研究を行っている。
教養教育科目「睡眠の科学」を担当し、講義や講演を通して睡眠に関する知識の普及活動を行い、睡眠に関する正しい環境と生活習慣をアドバイスする人材養成に携わっている。

日時：令和5年 3月25日(土)

10:20～12:00

場所：大王公民館（駐車場あり）

対象：睡眠がとれていないと感じる方

定員：100人

申込：事前の申し込み不要、参加無料

当日は10:00より受付開始

お越しの際は、新型コロナウイルス感染拡大防止へのご協力をお願いいたします。