

睡眠学講座

令和4年度 すこやか北海道21 スポーツ栄養講座

スポーツと睡眠

～食事+睡眠でコンディションを整える～



食事+睡眠 アスリートにはとても重要です。

今回はその二本柱についてご講演頂きます。

講師：中部大学 睡眠学講座 特任教授

宮崎総一郎氏

～講師紹介～

医学博士。滋賀医科大にて、国内初の開設された睡眠学講座特任教授に就任。経済産業省支援事業により、新たな分野の睡眠学論を開講。現在、中部大学にて、睡眠障害の包括的医療、睡眠知識の啓発活動、認知症予防プロジェクトなど学内外で取り組み、各地域にて、睡眠に対する啓発に努めている。『ストレスチェック時代の睡眠・生活リズム改善実践マニュアル』など書籍多数出版。

日時

令和5年2月11日(土) 13:30～15:00 無料

会場

ZOOMウェビナーによるオンライン開催

対象者

アスリートまたはそのご家族、指導者、その他興味のある方など



メ切

令和5年1月31日(火)

https://us06web.zoom.us/webinar/register/WN_X2qNEWqYSnaMbXeZjh1gAQ

申し込み

QRコードかURLの申し込みフォームからお申し込みください。北海道栄養士会から申し込み完了のメールを返信します。1週間経過しても届かない場合は北海道栄養士会事務局mail@hokuei.or.jp までご連絡ください。

問い合わせ先：北海道栄養士会十勝支部幹事 佐藤(電話：0155-36-3311)

(mail: y-sato@oe-hospital.or.jp)

主催(公社)北海道栄養士会十勝支部

協賛(株)ヤクルト

(公社)日本栄養士会 生涯教育単位が取得できます

生涯教育 実務研修 身体活動基準の理解と活用 (G,KS,K,T,FS,FG) 21-103 講義1単位