

『睡眠について』市民公開講座開催のお知らせ

テーマ：健やかな眠りを守るために
～すべての世代に役立つ睡眠障害の予防法と対処法～

日時：2019年1月26日(土) 14:00-16:00 (開場13:30)

会場：新宿エルタワー 30階「サンスカイルーム」

新宿区西新宿1丁目6番1号

入場：無料 (事前申込制 150名)

現在、我が国では24時間社会の影響もあり、4～5人に1人以上が何らかの睡眠の問題を抱えているといわれており、年齢も若年者から高齢者まで各世代にわたって広く認められています。そこで今回、睡眠に関する正しい知識について、ご専門の先生方がわかりやすく紹介する市民公開講座を開催させていただきます。この機会にぜひお越しいただき、ご自身やご家族の睡眠の問題を見直してみませんか。

プログラム

14:00～14:30 「快眠につながる天使のささやきとは？」

岡島 義先生 (東京家政大学人文学部 心理カウンセリング学科 准教授)

14:30～15:00 「どう対処する？ 子どもの睡眠問題、母親の睡眠負債」

駒田陽子先生 (明治薬科大学リベラルアーツ准教授)

15:00～15:45 「眠りを治すための10の方法」

井上雄一先生 (東京医科大学睡眠学講座教授／睡眠総合ケアクリニック代々木 理事長)

15:45～16:00 総合討論 (Q&A)

申し込み方法



参加を希望される方は、2019年1月11日(金)までにメールもしくはFaxにてお申し込みください。追って参加証をお送りさせていただきます。
※先着順とし定員になり次第、締め切りとさせていただきます。

◆ メールによるお申込み

件名(表題)を「市民講座参加希望」とし、お名前(ふりがな)、ご所属(勤務先等)、ご住所、電話番号、電子メールアドレス、睡眠に関する事前質問(任意)を明記の上、お申し込みください。

メールアドレス：suimin@k-con.co.jp

◆ FAXによるお申込み

この用紙の裏面に必要事項をご記入の上、お申し込みください。

FAX：03-5367-2187

◆ インターネットからのお申込み

<https://k-con.co.jp/2019scol/>



問い合わせ先：(株) ケイ・コンベンション内 市民講座事務局 (Tel:03-5367-2409)

共催：東京医科大学睡眠学講座／睡眠総合ケアクリニック代々木/MSD株式会社
後援：新宿区

『睡眠について』市民公開講座 応募用紙

FAXにて申し込みを希望される方は、下記必要事項を記入の上、送信してください。

FAX : 03-5367-2187

応募締切 : 2019年1月11日 (金)

市民講座の参加を希望します

参加者①

お名前 (ふりがな)			
ご職業 (会社員等)			
ご住所	〒		
電話番号		FAX	
メールアドレス (任意)			
睡眠に関する事前質問 (任意)			

参加者② (複数参加の場合)

お名前 (ふりがな)			
ご職業 (会社員等)			
ご住所	〒		
電話番号			
メールアドレス (任意)			
睡眠に関する事前質問 (任意)			

参加者③ (複数参加の場合)

お名前 (ふりがな)			
ご職業 (会社員等)			
ご住所	〒		
電話番号			
メールアドレス (任意)			
睡眠に関する事前質問 (任意)			