

オンライン講座

睡眠の科学から 睡眠ウェルネスへ

～より健康に生活するための秘訣～

6月17日（金）19:00～20:30

人はなぜ眠る必要があるのか？
充分に眠らないとどうなるのか？

これらの疑問を紐解きつつ、すぐ実践できる良質な睡眠法について解説します。



＞講師 柳沢 正史（やなぎさわ まさし）

筑波大学 国際統合睡眠医科学研究機構（WPI-IIIS）機構長/教授

1960年東京生まれ。筑波大学大学院修了、医学博士。米国科学アカデミー正会員。大学院生であった1987年に血管制御因子エンドセリンを、1988年に睡眠・覚醒を制御するオレキシンを発見。テキサス大学サウスウェスタン医学センター教授兼ハワード・ヒューズ医学研究所研究員を経て、2001年科学技術振興機構・戦略的創造研究推進事業(ERATO)統括責任者。2010年に内閣府・最先端研究開発支援プログラム(FIRST)の採択を受け母校に研究室を開設。2012年、文部科学省世界トップレベル研究拠点プログラム(WPI)国際統合睡眠医科学研究機構（IIIS）を設立し機構長に就任。紫綬褒章(2016年)、朝日賞(2018年)、慶應医学賞(2018年)、文化功労者(2019年)など受賞多数。

＞対象 千代田区在住・在勤・在学の方または、区内在学（園）の幼児・児童・生徒の保護者

＞定員 60名

＞参加費 500円（窓口もしくは銀行振込にて前払い）*お振込手数料は参加者のご負担となりますのでご了承ください。

＞申込み 5月31日（火）17時までにHPより申込み ※締切後、抽選の上、メールにてご連絡
オンライン環境（Zoomを使用します）のある方、ご自分で設定可能な方が対象となります。

◆天候やネットワーク回線およびその他の事情により、講座が中止、変更になる場合がございます。予めご了承ください。◆受講には、インターネットに接続しているパソコンまたは、タブレット・スマートフォンが必要です。また、パソコンにカメラ・マイク・スピーカーが内蔵されていない場合、別途必要となります。◆応募されたご本人さま以外の参加は、お断りいたします。◆オンライン講座のため保険加入はありません。◆あくまでも個人情報は、当講座運営のための目的以外には使用いたしません。



主催・問合せ 千代田区立 九段生涯学習館

102-0074 千代田区九段南1-5-10 TEL:03-3234-2841 FAX 03-3262-7460

<https://www.kudan-ii.info/>