

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？  
十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-IIS） 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(IIS)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。◆お伺いした個人情報、当講座運営のための目的以外には使用いたしません。

