

眠りの不思議と大切さ、そしてよく眠る方法について

- 眠りの計り方
- 眠りの病気
- 眠りの科学
- 眠りの科学の利用

…などなど得する話  
が盛り沢山です！



## 講座詳細

日時

令和2年

1月18日(土)

午後2時～4時(13時半開場)

会場

日本橋社会教育会館  
講習室(B2階)

定員

60名 ※応募多数の場合は抽選となります

対象:18歳以上(東京都中央区在住・在勤・在学の方)  
お申し込み締め切り:12月25日(水)



眠聞  
りいい  
の話を  
得する

日本橋社会教育会館主催  
令和元年度ゆめ講座

## 講師



### 裏出 良博

昭和58年・京都大学医学博士取得、現在、東京大学アイトープ総合センター特任研究員、北里大学薬学部・客員教授。30年以上、睡眠の基礎研究を進めてきた。TBS「夢の扉」、NHKEテレ「美と若さの新常識」、NHK「チコちゃんに叱られる」等に出演。

この10年ほどの睡眠研究の進歩は目を見張るものがあります。同時に様々な情報が溢れており、疲れているのに眠れないなど睡眠で悩む方も少なくありません。本講座では、誤解しやすい睡眠のメカニズムについてわかりやすく解説します！

参加費無料・要事前申し込み

※お申込み方法はチラシ裏面をご参照ください

お問い合わせ

日本橋社会教育会館 中央区日本橋人形町1-1-17

TEL : 03-3669-2102

FAX : 03-3669-2720

<https://chuo-shakyo.shoppro.co.jp>

※ゆめ講座とは、区民の皆様からの企画を公募し、社会教育会館が実施協力する講座です。  
※個人情報の取り扱いについて:講座お申込時に収集した個人情報について、個人情報の漏えい・流出・不正利用がないよう適正な管理を行い、当館(中央区立社会教育会館)が主催する事業以外には使用しません。また当館が主催する講座や催し物等のご案内をお送りする場合があります。不要な方はお申し出ください。

## ■ お申し込みから開講までの流れ

お電話、FAXよりお申し込みください

12月25日（水） **お申し込み締め切り**

12月26日（木） 受講証の発送、お申し込み多数の場合には抽選

12月27~28日ころ 受講証（当落通知）がお手元に届きます

※12月25日時点で定員に満たない場合は、翌日以降先着順にてお申込みを受け付けます。

（12/29~1/3は休館日となります）

1月18日（土） 講座当日

### 講座当日の持ち物

受講証  筆記用具

### ■ お申し込み・お問合わせ先 / 会場アクセス

日本橋社会教育会館（会場：地下2階 講習室）

〒103-0013 中央区日本橋人形町 1-1-17

電話 03-3669-2102

FAX 03-3669-2720

HP <https://chuo-shakyo.shoppro.co.jp>

※築地/月島社会教育会館、アートはるみでもお申込みいただけます。

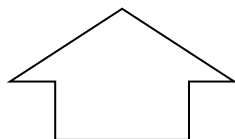
<会場アクセス（地下鉄）> ※都バス、江戸バスも利用可

●人形町 徒歩約4分 浅草線（A6）、日比谷線（A2）

●水天宮前 徒歩約5分 半蔵門線（8）



日本橋社会教育会館 宛



FAX: 03-3669-2720

### 聞いて得する眠りの話 参加申込書 ※はっきりとご記入ください

お名前			男 ・ 女
ご住所	〒		
電話番号			
勤務先・学校	※中央区在学・在勤の方のみご記入ください。	※町名までご記入ください。	
	勤務先名 [	所在地 [	中央区 ]
	学校名 [		] ]
メモ	(ご希望・ご質問などありましたら、お書き添えください。)		