

参加費  
無料

# 学生のための睡眠セミナー 眠りの活用術



2019年

11月22日 金 13:30-15:00

場所：F252グローバルカフェ

定員：40名（先着順） 元学生さんも大歓迎！

事前申込制

①

「睡眠負債って何？  
意外と知らない睡眠問題」

②

「スポーツパフォーマンスを上げるには？  
睡眠環境の整え方」

③

「ディスカッション」



NHKスペシャル  
「睡眠負債」・  
ためしてガッテン・  
あさイチなど人気番組に  
多数出演される睡眠の  
スペシャリスト

睡眠評価研究機構  
代表

白川 修一郎  
先生



JAXA客員研究員として  
宇宙飛行士の運動や  
睡眠を研究されたご経験  
もある睡眠環境について  
のスペシャリスト

東北福祉大学教育学部  
准教授

水野 康  
先生

ご予約  
お問い合わせ

申込方法：右QRコードからお申込みください。

①お名前と②ご所属のご記入をお願いします。

お問合せ：神戸大学 人間発達環境学研究科

准教授 古谷 真樹 [m-furu@people.kobe-u.ac.jp](mailto:m-furu@people.kobe-u.ac.jp)

※お送りいただいた個人情報は、本イベントの運営の目的のみに利用させていただきます。

