

最高の睡眠を 得るための 12のポイント



6/29(土)

定員:100名 14:00~16:00

会場 札幌市民ホール 会議室
札幌市中央区北1条西1丁目(旧市民会館跡地)

受講無料(ドリンク付)

協賛:キリン(株) 後援:札幌市教育委員会

●本講座は「道民カレッジ」連携講座です

健康づくりのための快眠法を学ぶ

- いい睡眠で、からだも心も健康に。
- 適度な運動、しっかり朝食。
- ねむりとめざまめのメリハリを。
- 良い睡眠で、生活習慣病予防。
- 睡眠による休養感で、こころの健康。
- 眠くなってから、寢床に入る。
- 良い睡眠のためには、環境づくりも需要。

など

講師:寺尾 晶(東海大学 札幌キャンパス)

1967年生まれ、大阪府出身。博士(獣医学)。日本睡眠学会会員。
1993年北海道大学獣医学部卒業。1998年スタンフォード大学留学、
2004年武田薬品工業医薬研究本部主任研究員、2007年北海道大学
大学院獣医学研究科准教授を経て、2015年東海大学教授。
健康食品が睡眠に及ぼす影響を明らかにする研究に取り組んでいる。



お申し込み・お問い合わせは / 東海大学 研究支援担当

TEL:011-571-5111(代) FAX:011-571-3629 E-mail:s-koukaikouza@tsc.u-tokai.ac.jp

2019年4月吉日

関係各位

東海大学

社会教育活動委員会

委員長 河野時廣

事務局 研究支援担当

2019年度 東海大学「公開講座」のご案内について

拝啓 時下ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

日頃は本学の研究・教育活動につきまして、格別のご理解を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、本学では「生涯教育及び地域社会の文化向上を目的」として、毎年、公開講座を実施しております。2019年度の企画が決定いたしましたのでご案内させていただきます。

ご多忙の折、恐縮ではございますがご高覧いただけますよう、また、掲示等により関係者の皆様にご周知いただけましたら幸いに存じます。

各講座におきまして、皆様のご来場をお待ちしております。

敬 具

〔お問い合わせ先〕

〒005-8601

札幌市南区南沢5条1丁目1番1号

東海大学

札幌事務課研究支援担当

TEL : 011-571-5111

FAX : 011-571-3629

E-mail : s-koukaikouza@tsc.u-tokai.ac.jp

FAX番号 011-571-3629



東海大学公開講座 受講申込書

講座毎にお申込ください(複数不可)。参加希望の講座にマークしてください。

	講座日	テーマ	申込期限	
	5月18日(土) 14:00~	いしゅうれつぞう 夷酋列像を日本から持ち出したのは誰か	5/15(水)	
	6月29日(土) 14:00~	最高の睡眠を得るための12のポイント	6/26(水)	
	7月20日(土) 13:00~	鳥の調べ方教えます! 三人の研究者が語る身近な鳥の生態	7/17(水)	
	6月15日(土) 10:00~	ボルダリング体験 南沢にウォール現れる! ~とにかく登ってみよう~	6/14(金)	
①	10月19日(土) ①第一部 9:30	プロから教わるボルダリング ~チャレンジ~	10/16(水)	
②	②第二部 13:00			
	10月20日(日) 10:00~	女性アスリートのパイオニア精神 ~限界の壁を乗り越えよう!~	10/16(水)	
氏名①	ふりがな	男・女	年齢	道民カレッジ手 帳 有・
氏名②	ふりがな	男・女	年齢	道民カレッジ番号 有・
氏名③	ふりがな	男・女	年齢	道民カレッジ番号 有・
氏名④	ふりがな	男・女	年齢	道民カレッジ番号 有・
氏名⑤	ふりがな	男・女	年齢	道民カレッジ番号 有・
代表者 連絡先	ご自宅または携帯番号	-		
	E-meil	@		

申込方法

- ・FAXまたはE-mailでお申し込みください。
- ・E-mailの場合は、〔①氏名 ②年齢(学年) ③連絡先 ④道民カレッジNo.〕を記入の上、送信してください。
- ・受付は先着順とし、定員になりしだい締め切りとさせていただきます場合があります

〔お申込み・お問い合わせは〕

札幌事務課研究支援担当

TEL: 011-571-5111

FAX: 011-571-3629

E-mail: s-koukaikouza@tsc.u-tokai.ac.jp