

2015年3月1日（日） 東京

第32回「睡眠健康指導士初級講座」プログラム

番号	時 間	講 義 名	講 師
	9:50～10:00	ガイダンス	宮崎総一郎（日本睡眠教育機構）
1	10:00～10:50	睡眠の基礎知識	宮崎総一郎（日本睡眠教育機構）
	10:50～11:00	休 憩	
2	11:00～12:00	睡眠の役割とメカニズム	北浜 邦夫（日本睡眠教育機構）
	12:00～12:10	休 憩	
3	12:10～13:00	睡眠と環境	松浦 倫子（S&A ASSOCIATES）
	13:00～13:50	昼 休 憩	
4	13:50～14:40	睡眠衛生	宮崎総一郎（日本睡眠教育機構）
	14:40～14:50	休 憩	
5	14:50～15:50	特別講義	北浜 邦夫（日本睡眠教育機構）
	15:50～16:20	質疑応答・自主学習	【講 師】
	16:20～16:50	認定試験	

※会場、講師は変更になる場合があります