

2015年5月17日（日） 滋賀（大津）

第33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	佐藤 尚武 (日本睡眠教育機構)
1	10：00～10：50	睡眠の基礎知識	佐藤 尚武 (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	宮崎 総一郎 (日本睡眠教育機構)
	12：00～12：10	休 憩	
3	12：10～13：00	睡眠と環境	森国 功 (サーカディアン・テクノロジー ズ・ジャパン)
	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	「早ね、早起き、朝ごはん で3つのお得！」の科学的根拠と朝型にする方法	原田 哲夫 (高知大学)
	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