

2017年3月5日（日） 東京

## 第41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	
1	10:00~10:50	睡眠の基礎知識 I	松浦 倫子 (S&A ASSOCIATES)
	10:50~11:00	休 憩	
2	11:00~12:00	睡眠の基礎知識 II	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	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 健康長寿をもたらす 時間生物学	大塚 邦明先生 (東京女子医科大学)
	15:50~16:20	質疑応答・自主学習	【講 師】
	16:20~16:50	認定試験	日本睡眠教育機構

※講義名、講師は変更になる場合があります