

2018年1月21日（日） 神戸

第46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	日本睡眠教育機構
1	10:00~10:50	睡眠の基礎知識Ⅰ	森国 功 (サ-カデ ^イ ア ^ン ・テクノロジーズ [®] ・ジヤ ^パ ン)
	10:50~11:00	休 憩	
2	11:00~12:00	睡眠の基礎知識Ⅱ	宮崎 総一郎 (中部大学・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-カデ ^イ ア ^ン ・テクノロジーズ [®] ・ジヤ ^パ ン)
	13:00~13:50	昼 休 憩	
4	13:50~14:40	睡眠健康のポイント	宮崎 総一郎 (中部大学・日本睡眠教育機構)
	14:40~14:50	休 憩	
5	14:50~15:50	特別講義 不眠の認知行動療法	足達 淑子 (あだち健康行動学研究所)
	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

※講師は変更になる場合があります