

2018年5月20日（日） 東京

第48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	松浦 倫子（睡眠評価研究機構）
	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	松浦 倫子（睡眠評価研究機構）
	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 「生物リズムと光」	福田 一彦（江戸川大学）
	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