

2018年11月25日（日） 東京

第51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 (サーカディアン・テクノロジーズ・ジャパン)
	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