

2019年1月20日（日） 神戸

## 第52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	北村 拓朗 (産業医科大学)
	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 新生児からの らくらく睡眠習慣づくり	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