

パフォーマンスを上げる

睡眠戦略



～睡眠研究者おすすめの 12 ポイント～

睡眠の質を上げるには寝始めの 90 分が大事!?
科学的根拠に基づいた睡眠型診断も行います。

【日時】 9月25日、10月2日 月曜 <全2回>

19 時 00 分～21 時 00 分

【会場】 札幌市生涯学習センター(札幌市西区宮の沢 1-1-1-10)

【講師】 東海大学生物学部生物学科

教授 寺尾 晶

研究室 HP: <https://sleep.teraolab.jp/>



研究室 HP の QR コード

【受講料】 3,000円

【定員】 36 名

申し込み方法

ちえりあホームページ、はがき、FAX、ちえりあ 1 階メディアプラザ(午前 9 時～午後 7 時 30 分)のいずれかにてお申し込みください。 ※毎月第 2 月曜日(祝日の場合は翌火曜日)、年末年始(12/29～1/3)は、休館日となります。
お申し込みには、①講座名 ②氏名(フリガナ) ③郵便番号・住所 ④電話番号 ⑤年齢(任意) ⑥性別(任意) をお知らせください。

◇お申し込み・お問い合わせ◇

〒063-0051 札幌市西区宮の沢 1 条 1 丁目 1-10

札幌市生涯学習センター 事業課



お申し込みはこちら

申し込み
先着順受け付け中

TEL : 011-671-2311 FAX : 011-671-2334

【URL <https://chieria.slp.or.jp>】

※事前に空き状況を
電話にてご確認願います。