

無料《睡眠学講座》 3月8日(日)開催

【第一部：第5回生涯研修会】 10:00~12:00

演題：「睡眠改善の重要性と睡眠マネジメント」

【第二部：はりきゅう市民公開セミナー】 13:30~14:30

演題：「眠る門には福来る」

～睡眠改善から始める認知症、フレイル予防～



講師：田中 秀樹 先生（広島国際大学 健康科学部
心理学科 教授、健康科学部長）

プロフィール：山口県生まれ。広島大学大学院修了。博士（学術）。広島大学助手、国立精神神経センター精神保健研究所老人精神保健部特別研究員、広島国際大学心理学部長等を経て現職。専門は睡眠学、精神生理学。睡眠改善インストラクター、睡眠健康指導士養成に従事。地域、学校等で睡眠改善技術を指導。日本生理心理学会優秀論文賞、日本認知行動療法学会優秀論文賞、国際行動医学優秀ポスター賞など受賞。

NHK『あしたが変わるトリセツショー』、『ガッテン』、『クローズアップ現代』『きょうの健康』『ヒルナンデス』等に出演。著書『ぐっすり眠れる3つの習慣』（ベスト新書）、編著として『ストレスチェック時代の睡眠・生活リズム改善実践マニュアル—睡眠は健康寿命延伸へのパスポート—』（2020）、『眠検定ハンドブック』（2022）、『快眠研究と製品開発、社会実装』（2022）、『すいみん図鑑、ぐっすり編、すつきり編』等がある。

田中 秀樹先生

【申込方法】

下記、Google フォームからお願いします。

<https://forms.gle/ZRtxZz2wcfYvfVKu9>



【申込期限】 令和8年3月4日(水)迄

【定員】 第一部 会場 40名 オンライン 60名

第二部 会場 40名 オンライン 60名

【問合せ先】 ochit2001@gmail.com (担当: 越智)

【会場】 松山市総合コミュニティセンター
2階 第4・第5会議室
〒790-0012 松山市湊町7-5
電話: 089-921-8222



公益社団法人 愛媛県鍼灸師会

〒792-0044 愛媛県新居浜市中村2-12-54

