

第66回 SLF 講演会のお知らせ

セカンドライフファクトリー研究所
所長 矢富直美

「不眠症を予防する生活習慣、運動習慣とは」

東京理科大学工学部 助教 守田 優子先生

日本では、不眠症を有する者は五人に一人、高齢者に限れば三人に一人と報告されており、厚生労働省からは国民病と位置付けられている。不眠や睡眠不足は、高齢者の生活機能を損なう原因となるため、その予防は極めて重要である。本講演では、高齢者の不眠症が日中の行動と深い関連があることから、不眠予防に資する生活習慣、特に日中の身体活動量や運動との関連を最新の研究データを示しながら説明する。

- 日 時 : 2019年6月17日(月) 10:00 ~ 11:30 開場 9:30
- 場 所 : 柏市柏の葉5-1-5
東京大学柏キャンパス 総合研究棟6階大会議室
- 資料代 : 実費 500円 当日会場にて徴収させていただきます
- 申し込み : 以下のいずれかの方法でお申し込み下さい。
 - ① 下の申込用紙
 - ② eメールで : info-slf@jcom.home.ne.jp 宛て (件名: 第66回講演会申込)
 - ③ ホームページ上の申込サイトから
 - ④ 電話で : 04-7100-8023
 - ⑤ ファクスで : 04-7100-0158
 - ⑥ はがきで : 〒277-0005 柏市柏6-4-24 柏ビルディング7階
セカンドライフファクトリー宛て
- 申込期限 : 2019年6月12日(水)
- お 願 い : ご来場の際は、公共交通機関をご利用願います。
 - ① 駐車場の用意はありません。
 - ② 最寄のバス停は国立がん研究センターまたは東大前です。
 - ③ 自転車で来場される方へは会場の建物裏の駐輪場をご利用ください。(下記参照)



----- き -- り -- と -- り -----

第66回セカンドライフファクトリー講演会に申し込みます。

ID番号 _____ 氏名 _____

ご住所(〒 -) _____

お電話番号 _____ メールアドレス _____