



# 栄養睡眠改善リーダー®養成講座

一般社団法人 日本栄養睡眠改善協会

栄養と睡眠のことを学び食生活全体を見直し、栄養睡眠改善を推進できる人になる

## こんな方にお勧め

- 睡眠について学びたい方／自分や家族の睡眠・健康を守りたい方／子どもたちの睡眠問題が気になる方
- 部下の健康を考え、生産性をアップしたい「管理職の方」
- 生徒の健康を考え、出席率のアップや学習の促進を図りたい「教育関係者の方」
- 「保育士、介護士、臨床心理士」「リラクゼーション系・美容系」のお仕事に従事されている方

開催日時：7月29日（土）11時00分～17時00分（開場10:50）

会場：両国 PORT JR 両国駅から徒歩5分 墨田区両国 2-9-5 TKF 第二会館3階

参加費：21,600円（テキスト代・認定証・消費税込み）

定員：20名 参加資格：20歳以上の方。

★受講終了後に栄養睡眠改善リーダー認定証をお渡しいたします。

## カリキュラム

### 睡眠と身体との関係

- 睡眠不足と肥満、生活習慣病
- 不眠と抑うつの関係 ●眠りの仕組み（体内時計について他）

### 生産性の向上を目指すための睡眠・食生活リズム

- 睡眠リズムを整える方法
- 食生活リズムを整える方法（時間栄養学とは？）
- 睡眠・食生活自己チェック／睡眠日誌
- 早起き早寝のためのタイムマネジメント

※カリキュラム内容等が変更になる場合がございます。ご了承ください。

詳細・お申込: <http://eiyo-suimin.jp> [info@eiyo-suimin.jp](mailto:info@eiyo-suimin.jp)

\*-----\*

講師：村井美月（一社）日本栄養睡眠改善協会 理事長  
（一社）FLAネットワーク協会食生活アドバイザー公認講師、  
女子栄養大学大学院修士（栄養学）、日本睡眠学会会員、  
NPO 法人睡眠時無呼吸症候群ネットワーク正会員、  
時間栄養科学研究会会員

