



### 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

### 講座内容

「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。  
 「部下の健康」を考え、「生産性をアップ」できる管理職になる。  
 職場では社員の健康状態を管理するうえで、睡眠と食生活のことを知っておくことが大切です。  
 また、家庭や学校では、子どもは大人と違い長い睡眠時間が必要なこと、陥りやすい睡眠障害などを  
 知っておくことで予防策や改善策を考え、伝えることができるようになるでしょう。

### カリキュラム

※カリキュラム内容等が一部、変更になる場合がございます。ご了承ください。

❖ 睡眠と心身の関係 (前半)	❖ 生産性の向上を目指すための睡眠・食生活リズム (後半)
◇ 睡眠不足と肥満・生活習慣病	◇ 睡眠リズムを整える
◇ 不眠とうつ病	◇ 食生活リズムを整える
◇ 眠りの仕組み／体内時計	◇ 睡眠・食生活自己チェック／睡眠日誌
◇ 概日リズム睡眠障害	◇ 早起き早寝のためのタイムマネジメント

**開催日時** 2017年2月19日(日) / 13時00分～17時00分 (開場: 12時50分)

**会場** 東京都千代田区紀尾井町3-27 明治薬科大学 剛堂会館ビル1階会議室

**受講料** 21,600円 (テキスト代・消費税込み)

**定員** 20名 (開催最少人数: 3人) 受講申込締切日時: 2月12日(日)

**受講資格** 20歳以上の方

**お申込みお問合せ** TEL(090)4123-6842 / メール: info@eiyo-suimin.jp 事務局

**受講料お支払方法** 振込口座 三菱東京UFJ銀行 練馬支店(店番459) 普通預金  
 口座番号 **0192309** 口座名義 一般社団法人日本栄養睡眠改善協会  
 ※ 申込日より5銀行営業日以内の振込みが無い場合、キャンセル扱いとなります

**講座当日の連絡先** TEL(090)4123-6842 / メール: info@eiyo-suimin.jp 事務局

### 主催者及び講師名



(一社) 日本栄養睡眠改善協会 (HP) <http://eiyo-suimin.jp>

● 講師: 村井 美月 (一社) 日本栄養睡眠改善協会 理事長

● プロフィール

(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理事、時間栄養科学研究会会員



※本講座は、上記表記の主催者責任のもとに開催される講座です。

(一社) 日本栄養睡眠改善協会所管のカリキュラムに基づく認定講座であり、修了者には栄養睡眠改善リーダー養成講座終了証が発行されます

※個人情報当協会HPに記載されたプライバシーポリシーに基づき管理され、本人の承諾なく第三者に提供されることはありません。

# 会場案内

会場：東京都千代田区紀尾井町3-27 明治薬科大学 剛堂会館ビル1階 会議室



## 【交通アクセス】

- 東京メトロ 有楽町線 麹町駅 徒歩4分  
【麹町駅1番出口：食糧会館・文藝春秋ビル方面】
- 東京メトロ 半蔵門線、南北線 永田町駅 徒歩6分  
【永田町駅9a番出口：千代田放送会館方面】
- 東京メトロ 銀座線、丸の内線 赤坂見附駅 徒歩10分  
【赤坂見附駅7番出口：弁慶橋・清水谷公園・ホテルニューオータニ方面】
- JR 中央線、総武線 四ッ谷駅 麹町口から 徒歩10分



◀ 会場入口付近の写真です

当日の緊急連絡先  
070-6552-1672  
事務局 日高（ひだか）まで