



就職先や職域が広がる 安全管理や生産性アップにつながる 仕事に役立つ 栄養睡眠改善トレーナー養成講座 9期生募集中

食生活・睡眠の基礎知識を取得し、栄養睡眠改善を意識する
身近な人へ正しい栄養睡眠の知識を伝え、改善サポートができる人になる

開催日時： 2日間 12月3日（土）13時00分～17時00分（開場は10分前）
12月4日（日）11時00分～17時00分（同上）

会場： 新大阪丸ビル 「新館」408号室 貸し会議室
大阪市東淀川区東中島1-18-27

参加費： 一般5万円・学割3万5千円（テキスト代・消費税込み） **定員：** 20名

参加推奨： 以下のような方たちに特にオススメです

栄養や食生活、睡眠に深い関心がある方、看護師、薬剤師、管理栄養士、栄養士
食生活アドバイザー^(R)、栄養士養成学校に在学中の方、教育関係者、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等

★2日間講座の最後に試験がありますので、**鉛筆、消しゴム等の筆記用具、本人確認用の身分証明書**を必ずお持ちください。試験合格者には「栄養睡眠改善トレーナー登録資格取得証明書」と「トレーナー認定登録カード」および「栄養睡眠改善リーダー修了証」をお送り致します。

主なカリキュラム	
【1】睡眠の基礎	眠りの仕組み / ライフステージ別の睡眠
【2】生体リズムとホルモン	メラトニンと眠りのメカニズム / 睡眠とホルモン / 体内時計について
【3】睡眠障害について	概日リズム睡眠障害について / 不眠症の種類
【4】嗜好品と睡眠の関係	アルコール、カフェイン、たばこと睡眠の関係
【5】睡眠と環境	温度と湿度、光、音と睡眠など
【6】食生活と睡眠	時間栄養学 / 糖尿病と肥満予防 / 睡眠不足と肥満 / ビタミンB群と心 他
【7】睡眠を改善させる睡眠日誌	改善方法の流れ / 睡眠日誌のみかた 他
【8】認定試験 (50分)	※2日目に昼休憩 40分あり

詳細・お申込：<http://eiyo-suimin.jp> 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 理事、時間栄養科学研究会 会員



栄養睡眠改善トレーナー養成講座 会場のご案内



会場：大阪市東淀川区東中島1-18-27
新大阪丸ビル「新館」 貸し会議室 408号室

— 本館 — 東口を出て右折、JR東海道線沿いに徒歩2分
— 新館 — 本館を通過後に左折、直進で徒歩1分



本館 〒533-0033 大阪府大阪市東淀川区東中島1丁目18-5

TEL:06-6321-1516 FAX:06-6323-3705 丸ビル本館 (株)ジャパンライフ

新館 〒533-0033 大阪府大阪市東淀川区東中島1丁目18-27

TEL:06-6320-6000 FAX:06-6320-0744 丸ビル新館 (株)ジャパンライフ管理人室

(一社) 日本栄養睡眠改善協会

〒176-0023 東京都練馬区中村北 1-2-8-304
電話 03-3825-3477 <http://eiyo-suimin.jp>