

令和6年度熊本県栄養士会 公衆衛生事業部・研究教育事業部 合同研修

# 睡眠の質を向上させ生活の充実に 健康な生活リズムの構築

東京工業大学リベラルアーツ研究教育院

教授 駒田 陽子 氏

「睡眠」は体や心の健康維持に欠かせないものとして、ますます注目が集まっています。忙しい現代において、楽しみや仕事の時間をさらに充実させるために、自らの睡眠を見直し、相談の場面で活かせるヒントを学びましょう。

オンライン開催

令和6年9月14日(土)

13:20~15:10(講演 13:30~15:00)



申込



こちらからお申込みください

[https://eventpay.jp/event\\_info/?shop\\_code=5661784037139035&EventCode=P013005954](https://eventpay.jp/event_info/?shop_code=5661784037139035&EventCode=P013005954)

申込期限  
9月1日(日)まで

学生の皆さんはこちらからお申込み下さい

[https://docs.google.com/forms/d/1ll3ezlbf0ucbN04wrL-O8Zt2cNoafy8u3hREZtObV8Q/edit?usp=drive\\_web](https://docs.google.com/forms/d/1ll3ezlbf0ucbN04wrL-O8Zt2cNoafy8u3hREZtObV8Q/edit?usp=drive_web)

参加費

会員 500円/非会員 1,000円

お問い合わせ先 熊本県栄養士会 (TEL)096-368-3528

主催:(公社)熊本県栄養士会 公衆衛生事業部 ・ 研究教育事業部