

第 86 回 みんなラボカフェのご案内



みんなラボ会員の皆様

若葉の候、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

さてこの度、みんなラボでは、第 86 回みんなラボカフェとして、中島 俊先生（筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構）をお招きし、「**自然な睡眠を引き出そう！**」と題してご講演していただきます。日本では 5 人に一人が何らかの睡眠の問題を抱えていると言われていています。しかしながら、^{ちまた}巷にあふれる眠りを^{うなが}促す方法は、専門家がおすすめる「科学的に有効な眠るための方法」とは異なることも珍しくありません。

では、科学的に有効な眠るための方法とはどのようなものでしょうか。今回は、生涯発達の観点からみた睡眠の特徴と、お薬に頼らない、今日の夜から取り組むことのできる自然な眠気を引き出す方法について、ご紹介していただきます。

みなさまのご参加をお待ちしております。

なお、参加希望者が多数の場合には、先着順でお申し込みを締め切らせていただきます。

（予約がない方は、カフェに参加できない可能性があります。必ず事前にみんなラボまでお申し込みください。）

日程： 2023年5月23日（火）

時間： 13時30分～15時00分

場所： 筑波大学「人間系学系棟A棟」A201室（裏面に地図がございます）

定員： 36名（**要予約**：予約受付の先着順）

※**遠隔（zoom）**でのご参加も可能です。

参加ご希望の方はみんなラボ事務局までメールでご連絡ください。

お持ち物： 会員証、お茶などご自分のお飲み物

お願い： 当日、発熱・倦怠感他、体調不良の方は、参加をご遠慮ください。

またマスク着用、手指消毒のお願いをしております。ご協力よろしく願いいたします。

- ・ 13時から受付開始です。
- ・ 今回も飲み物の提供を控えさせていただきます。必要に応じて各自ご持参ください。



参加を希望される方は、みんなラボまでお電話またはメールにてご連絡ください。

ご連絡の際は、会員番号をお伝えください。

