



# ねむりの しゅみ

ぐっすり眠る工夫



わだいていきょう 話題提供 すいみん 睡眠プロジェクト **ほん だ まこと** プロジェクトリーダー

2019.  
日時 **8/24 (土)** 14:00~16:00

場所 **東京都医学総合研究所**  
2階講堂 (世田谷区上北沢2-1-6)  
徒歩...京王線「上北沢駅」12分、京王線「八幡山駅」18分

対象: 小学生以上 定員: 30名程度 (※お申込み多数の場合は抽選)

参加費: 無料

### 申込方法

①イベント名 ②郵便番号 ③住所 ④氏名(ふりがな) ⑤年齢 ⑥電話番号を明記のうえ、往復はがき、または電子メールで下記の申込先までお申込みください。

なお携帯電話のメールアドレスからのお申込みは、受信拒否設定を必ずご確認ください。

※1枚の往復はがき、または1通の電子メールで、複数人の申込をされる場合は、②から⑤までについて申込者全員、⑥は代表者について記載してください。

### 申込先

【住所】〒156-8506 東京都世田谷区上北沢2-1-6

(公財)東京都医学総合研究所

サイエンスカフェ in 上北沢事務局

【E-mail】sciencecafe@igakuken.or.jp

特定電子メール法に基づき、営業・迷惑行為等を目的としたメール送信をお断りしております。

### 申込締切

**2019年8月5日(月) 8月19日(月) 必着**

~~8月9日(金)~~ **8月22日(木)** 頃までに往復はがき、または電子メールで参加の可否を発送する予定です。連絡がない場合には、お手数ですがお問い合わせください。

サイエンスカフェとは、和やかな雰囲気の中で研究者と自由に語りなが、医学研で進められている研究を体験してもらう場です。

睡眠は脳と心の栄養一眠ることは食べることと並んで、人が生きていくのに欠かせません。テレビと違って、眠りと目覚めのスイッチは自分で押すことができませんが、よい眠りや目覚めを準備することはできます。寝る前に脳と体をリラッ

クスした状態にすることも、快眠の一つのコツです。脳波の変化に基づいて、自分がどんな時にリラックス状態となるかを体験していただく予定です。日中、元気ハツラツと活動できるように、眠りに関する知識を身につけ、毎日の生活を工夫しましょう。



講演会とは違った気楽な雰囲気の中で、身近なサイエンスを語り合いましょう!