

2026年度 JANPセンター市民公開講座


テーマ「睡眠」

今年度は「睡眠」に関する公開講座を企画しました。
皆様のご参加をお待ちしています。



第1部 椅子ヨガ

15:30~
16:00

内容:心地よい眠りのための
やさしい椅子ヨガ 

講師:中澤 淑恵 氏
(ヨガインストラクター)

第2部 講演

16:00~
17:00

内容:快眠への誘い
~良く眠ることは良く生きること~

講師:山寺 亘 先生
(東京慈恵会医科大学葛飾医療センター
精神神経科 診療部長/教授)

開催概要

📅 日時:2026年8月1日(土)15時30分から

📍 会場:東京慈恵会医科大学医学部看護学科

1階大講堂

👥 対象:一般市民の皆様、医療関係者

👥 定員:60名程度

💰 参加費:無料

📞 申し込み方法:WEBまたは電話にてお申し込みください

参加申し込み締め切り:2026年7月24日

睡眠の科学



Web申込はこちら



問い合わせまたは電話でのお申込み先:

JANPセンターみんなの学び場部門 03-3430-8686(内線2611)