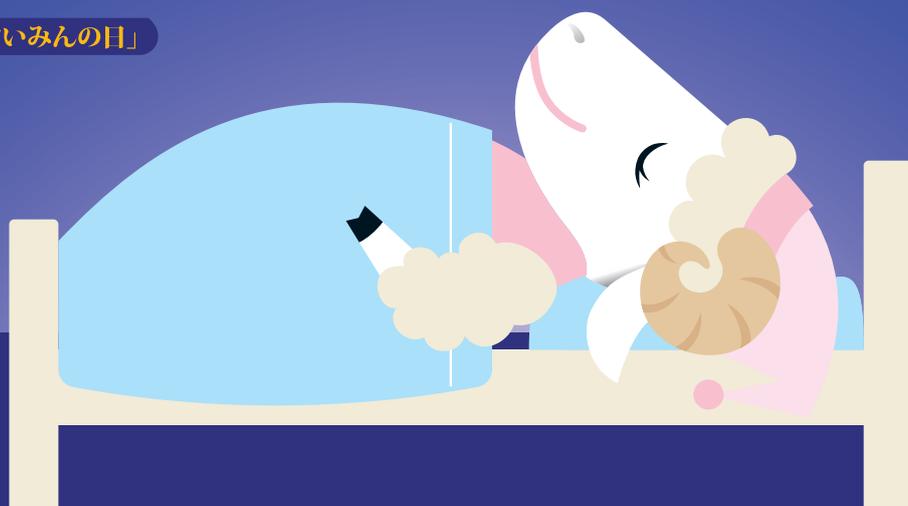


9/3 秋の「すいみんの日」

3/18 春の「すいみんの日」



睡眠健康推進機構

# 春の「すいみんの日」

## 市民公開講座2021

事前登録受付中  
無料(先着順)  
1,000名様  
定員になり次第締め切ります。

WEB  
ライブ中継

### ～眠りの不思議～

みなさんはぐっすり眠れていますか。

多忙な中でも最高のパフォーマンスを発揮するには質の良い睡眠が欠かせません。

今回の市民公開講座では、記憶を定着させる睡眠の働き、

夢の謎について睡眠の専門家が講演します。

日時

2021年3月13日[土]

13:30 — 14:50

下記のURLからお申し込みください

<https://suiminnohi.jp/>



個人情報はご本人の承諾なく  
本市民公開講座の  
実施目的以外には  
使用いたしません。

●共催：公益財団法人神経研究所 睡眠健康推進機構 武田薬品工業株式会社

●後援：日本睡眠学会 日本時間生物学会

13:30-13:35

開会挨拶

高橋 清久 [精神神経科学センター長]

13:35-14:05

講演…1

## 睡眠と記憶の不思議な関係

栗山 健一 [国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所(睡眠障害センター長)]

14:15-14:45

講演…2

## 覚えている夢、忘れてしまう夢 — 夢はなぜ見るの?

松田 英子 [東洋大学社会学部社会心理学科教授]

14:45-14:50

閉会挨拶

大川 匡子 [睡眠健康推進機構長]



●お問い合わせ

(株)コンベンションアカデミア

「すいみんの日」市民公開講座係

TEL: 03-5816-1058

FAX: 03-5816-1056

E-mail: [suiminnohi@media-ps.jp](mailto:suiminnohi@media-ps.jp)

(平日10:00~17:00)