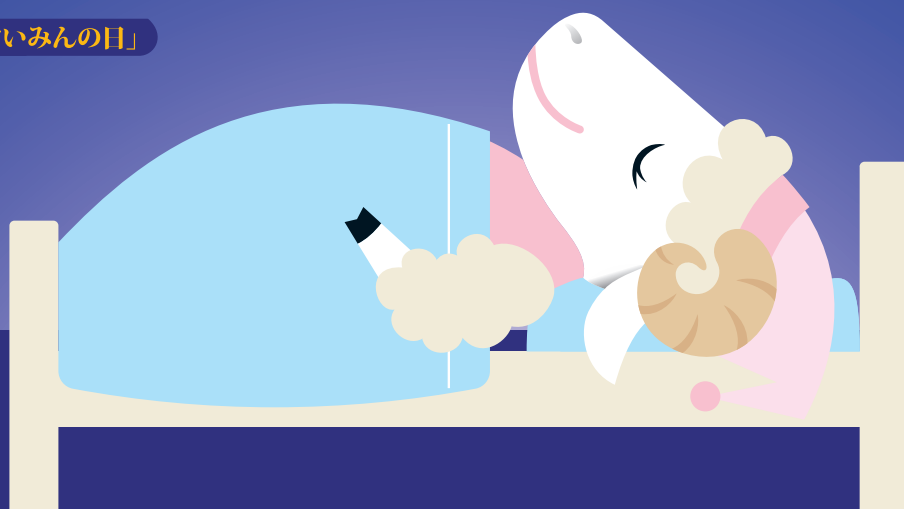


9/3 秋の「すいみんの日」

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2022

「すいみんの日」制定10周年記念企画

事前登録受付中  
無料(先着順)  
2,000名様  
申込締切:3月15日(火)  
※定員になり次第締め切ります。

WEB  
ライブ中継

### ～良い眠りで心豊かな毎日を～

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、「すいみんの日」制定10周年を記念して、

世界的なヴァイオリニストの千住真理子さんをお招きし、

不眠を克服された体験などについてお話しいただきます。



© Kiyotaka Saito (SCOPE)

日時

2022年3月19日[土]

13:30 — 15:05

下記のURLからお申し込みください

<https://www.supportoffice.jp/suimin2022/>



- 共催：公益財団法人神経研究所 睡眠健康推進機構 エーザイ株式会社
- 後援(予定)：日本睡眠学会 日本時間生物学会

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。

司会：友野 なお

13:30-13:35

**開会挨拶** 高橋 清久 [国立精神・神経医療研究センター名誉総長]

13:35-14:20

**トーク** **心とからだの整え方** — 魂の音楽を奏でるために —

千住 真理子 [ヴァイオリニスト]

聞き手：駒田 陽子 [明治薬科大学 リベラルアーツ准教授]

14:20-14:30

**ヨガ体操** **心身をリラックスさせるヨガ体操**

外山 あさ美 [ヨガインストラクター]

14:30-15:00

**講演** **快適なねむりを得るために**

伊藤 洋 [元日本睡眠学会理事長]

15:00-15:05

**閉会挨拶** 大川 匡子 [睡眠健康推進機構長]

※講師およびプログラムは都合により変更になる場合があります。

## 不眠症サポートサイト

不眠で悩んでいませんか？



オンライン診療可能な医療機関を紹介

エーザイの  
不眠症サポートサイトで  
まずはあなたの眠りの状態をチェック！



詳しくはこちら >

「不眠や眠りの悩み、  
相談してみませんか？」



## ●お問い合わせ

株式会社テクノミック

「すいみんの日」市民公開講座係

TEL : 03-3538-2533

FAX : 03-3538-2534

e-mail : suimin@technomics.co.jp

(平日10:00~17:00)