

22 地域の方を対象とした睡眠講話教室

内 容

「睡眠とは」、「睡眠と成績の関係」など睡眠の重要性を教えます(概ね1時間程度の予定)。

対 象

小学校高学年～大学生まで

実施時期

月・水・土・日曜日など(応相談)

必要な設備等

PCに接続可能なTVモニターまたはプロジェクターとスクリーン、可能であればマイク

担当講師

医学部医学科
吉村 力(よしむら ちから)