

申し込み  
締切日

8月26日(土)

当落案内  
発送日

8月28日(月)

お申込みはこちら



企画コード：H82-S

コープいしかわ 組合員活動部 主催



# 体重1キロ減らしたい すいみんへん ~睡眠編~

## スタンフォード式最高の睡眠法



にし の せい じ  
西野 精治 氏

人生の1/3の時間を占める睡眠。肥満など健康に密接な関りがあると言われていいます。「なかなか眠れない」「朝なかなか起きられない」「寝ても疲れが取れない」等、悩んでいる方も多いのではないのでしょうか？

そこで！睡眠の権威である西野教授のお話を聞いて

自分史上「最高の睡眠」を手に入れましょう！

### 講師プロフィール

スタンフォード大学医学部精神科教授、同大学睡眠生体リズム研究所(SNCL)所長。1955年生まれ大阪府出身。1987年、当時在籍していた大阪医科大学大学院からスタンフォード大学精神科睡眠研究所に留学。突然眠りに落ちてしまう過眠症「ナルコレプシー」の原因究明に全力を注ぐ。1999年にイヌの家族性ナルコレプシーにおける原因遺伝子を発見し、翌2000年にはグループの中心としてヒトのナルコレプシーの主たる発生メカニズムを突き止めた。



### Zoom開催

日時：9月9日 土 10:00~12:00

講師：西野 精治 氏

定員：100名(応募多数の場合抽選)

参加費：無料

準備：筆記用具

### サテライト会場

会場：コープいしかわ本部 第2会議室  
(白山市行町西1番地)

定員：15名(応募多数の場合抽選)

参加費：無料

保育：なし(お子さま連れでの参加はご遠慮ください)

駐車場：あり(無料)

持ち物：筆記用具

「Zoomが出来ない」という方  
のためにサテライト会場を設けたよ！  
大きいモニターを見ながら  
参加出来るよ！



眠りを  
「最強の味方」  
にしよう！