



NCNP市民公開講座

Webセミナー

～新しい生活様式と睡眠・リズム～

日時：2021年2月20日（土）

13:30～15:00※

参加費：無料（事前登録制）

右のQRコードからメールでお申し込みできます。

申し込み先：ncnp.sleep.seminar@gmail.com



※ 15:00終了を予定しておりますが、通信トラブル、機材トラブル等の影響により延長する可能性がありますのでご了承ください。

内容

第1部 13:30～14:00

「眠り、リズムと健康」

吉池 卓也

（精神保健研究所 睡眠・覚醒障害研究部）

第2部 14:05～14:35

「新型コロナ禍でも
良質な睡眠を確保するコツ」

羽澄 恵

（精神保健研究所 公共精神健康医療研究部）

14:40～15:00 総合討論

本セミナーは
Web試聴のみ
での開催
となります



国立精神・神経医療研究センター睡眠障害センター主催