令和６年度社会教育講演会

睡眠の謎に挑む

～健やかな睡眠から始まるウェルネス～

講師　柳沢 正史

筑波大学 国際統合睡眠医科学研究機構（WPI-IIIS）機構長・教授

2025

2/22（土）

開演｜14:00　｜開場｜13:00

つくばカピオ ホール

定員300名

入場無料・事前申込制

申込方法は裏面をご覧ください。

問合せ先　教育局生涯学習推進課029-883-1111（代表）

睡眠の謎に挑む

健やかな睡眠から始まるウェルネス

講師　**柳沢 正史**　氏

筑波大学 国際統合睡眠医科学研究機構（WPI-IIIS）機構長・教授

1960年東京生まれ。筑波大学医学博士課程修了（MD/PhD）、医学博士。2012年、国際統合睡眠医科学研究機構(WPI-IIIS)を設立。ポケモンスリープ監修。NHK総合「クローズアップ現代」「あさイチ」MBS毎日放送/TBS「情熱大陸」などメディア出演多数。

我々は人生の約１／３を睡眠に費やす。健やかな睡眠は健康と生産性の維持のために必須である。しかし最先端の睡眠学も「なぜ全ての動物が眠るのか？」「そもそも『眠気』の脳内での実体は？」といった根本的かつ身近な疑問に答えることができない。本講演では、これらの謎に挑む探索的基礎研究について紹介する。加えて、ウェアラブル脳波計とクラウドAIを用いて実用化した在宅睡眠測定サービスによる社会実装研究について、さらに、どうすれば質の良い睡眠を得られるか、最新の研究に基づいた究極の睡眠法についても解説する。

申込期間：2025年1月6日（月）～1月24日（金）

つくば市ホームページに掲載のいばらき電子申請・届出サービス（以下の二次元バーコード）からお申込みください。

・定員300名　※応募多数の場合、抽選を実施します。
・同時に4名までお申込みできます。
・申込結果は2月上旬に通知予定です。
・駐車料金は各自で御負担ください。
☆託児（生後2か月～未就学児）有り（定員５名程度）
☆手話通訳有り

問合せ先　教育局生涯学習推進課029-883-1111（代表）

主催：つくば市教育委員会