



高校生向け公開講座

「健康に深く関わる生物時計のふしぎ」

【内容】

現在、国民のおよそ6割が睡眠に問題を抱えているといわれています。睡眠が十分とれないところとからだの健康に悪影響を及ぼします。毎日ぐっすり眠るためにはどのような点に気を付ければよいのでしょうか。今回の講座では、わたしたちのからだに備わった生物時計の仕組みと睡眠・健康との関連性についてご紹介します。

【講師】

山仲 勇二郎

(北海道大学教育学部健康教育論 生活健康学専攻)

【日時】

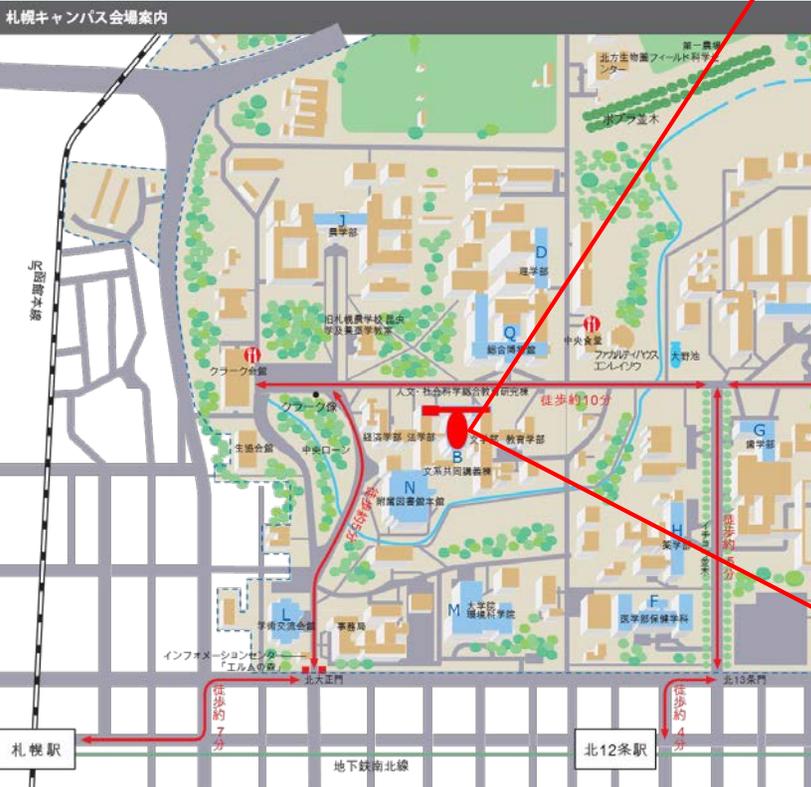
2018年8月6日(月) 14時～15時30分(受付開始: 13時30分)

※オープンキャンパスに引き続き開催されます

【会場】

文系共同講義棟2番教室

会場のご案内



B 人文・社会科学総合教育研究棟



※本講座は道民カレッジ連携講座です。詳細は右記、QRコードにてご確認ください。



問合せ先

北海道大学大学院教育学研究院
教育研究支援室

〒060-0811 北海道札幌市北区北11条西7丁目



011-706-2603



support-edu*edu.hokudai.ac.jp

*を@に変えてください