

よりよい睡眠と 楽しい旅について



2025年 **10月30日** 木
14:00-16:30 (13時30分開場)

会場 港区立男女平等参画センター
リーブラホール
港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦 2階
JR「田町駅」東口より徒歩5分

申込

10/3(金)~10/29(水)
みなとコールへ

☎03-5472-3710

9時(初日は14時)~17時



申込フォーム

定員 150名(申込順)

■ タイムスケジュール

14:00-14:05 主催者挨拶

14:05
|
14:55

講演 聞いて得する眠りの話

この20年ほどの間に睡眠の謎が次々と明らかになりました。睡眠中の脳では記憶が定着し、不要な情報は消されます。体調を整える成長ホルモンが分泌され、脳脊髄液を介して脳から老廃物が排出されます。だから、睡眠不足が続くと考えがまとまらなくなり、肌が荒れ、風邪をひきやすくなり、認知症のリスクも上がるのです。本講演では睡眠の謎をわかりやすく解説し、快眠のコツをお教えします。

【講師プロフィール】

国内外の大学や製薬企業で睡眠の研究を30年以上続け、コーヒーが眠気を覚ます仕組みなどを解明し、TBS「夢の扉」やNHK「チコちゃんに叱られる」などに出演した世界的な睡眠研究者。

講師



裏出 良博 医学博士
東京大学客員研究員

14:55-15:00 質疑応答

15:10
|
15:50

講演 シニアの旅を楽しもう

旅は非日常体験なので、刺激や感動によって認知機能を高められ、リフレッシュ効果もあります。旅には日帰りや「安い・近い・短い」の手軽な旅から、ハードルの高い旅まで様々ありますが、それらの旅を具体的に紹介します。

【講師プロフィール】

- ・旅のコンサルタント
- ・日本旅行作家協会会員
- ・著書「遠い世界に旅に出よう」
- ・世界遺産検定1級
- ・温泉ソムリエ

【講師旅歴】

- ・海外旅行：世界67カ国、延べ425日、38回
- ・国内旅行：延べ1334日以上、455回以上
- ・日本一周：6回(自動車2回、鉄道2回、船2回)
- ・クルーズ：13回(世界一周、アジア・オセアニア、カリブ海 他)
- ・温泉：約400湯
- ・島：国内104島、海外33島
- ・世界遺産：国内26件、海外102件

講師



植木 圭二 先生
旅のチカラ研究所所長

15:50-15:55 質疑応答

16:10
|
16:30

実技 リフレッシュ体操

講師

江本 佳世子 先生
セントラルスポーツ株式会社