

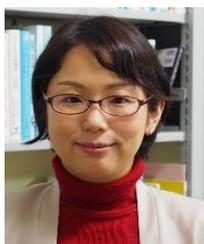
# あなたの睡眠, 私の睡眠 —睡眠の個人差を考える—



2名限定のプチ  
zoom 講座付き!

よるがたに  
あさのかつどうは  
キツイ・・・

2021年2月13日(土) 14:00~16:00  
オンライン (zoom) 開催です!!



睡眠時間が長い人, 短い人, やりたいことが多いので睡眠を短くしたい人, 長くないと元気が出ないけど忙しくて短くなってしまった人...睡眠時間とその背景は一人一人違います。また, 朝の方が活動しやすい人もいれば夜の方が活動しやすい人もいます。睡眠に関する個人差について一緒に考えてみませんか?

■ゲスト: 古谷 真樹 (ふるたに まき) さん

専門は睡眠心理学

神戸大学大学院 人間発達環境学研究科 准教授

■参加費: 無料

■対象: 一般 28人 (興味のある方どなたでも。中高生も可)

■問合せ: ラスタホール 電話またはメールでお願いします。

電話 072-781-8877 (9時~17時 火曜休館)

■申込: メールにて受付

ラスタホール < lustrehall-itami@hcc1.bai.ne.jp > まで。講座名・住所・氏名・電話番号を明記してください。数日以内に返信いたします。3日以内にメール返信がない場合お電話でお問合わせください。



メールアドレス

○主催: サイエンスカフェ伊丹

○共催: 神戸大学サイエンスショップ、公益財団法人いたみ文化・スポーツ財団 / ラスタホール、伊丹市教育委員会

○協力: ひょうごサイエンス・クロスオーバーネット

Zoomでサイエンスカフェに参加する方法などをお伝えし、カフェ終了までサポートします。

対象: 初心者

定員: 2名

持物: wi-fiにつながるパソコンか、タブレット、スマホ。およびイヤホン  
集合: 13:15

場所: 東りいたみホール  
詳細はラスタホールにお問い合わせください。