

# 眠りは健康のバロメーター

## 眠りのメカニズムと心身の健康

田ヶ谷浩邦 北里大学医療衛生学部 教授

## 質の高い眠りを得る秘訣

尾崎章子 東邦大学看護学部 教授



日時: 2012年10月28日(日) 13:30~16:00

(受け付け開始 13:00~)

場所: 東邦大学看護学部 第1・2講義室

定員: 130名 (定員になり次第、締め切らせていただきます)



### 交通のご案内

- JR京浜東北線「蒲田駅」よりバス約10分。「東邦大学」下車、徒歩5分。または「大森西四丁目」下車、徒歩3分。
- JR京浜東北線「大森駅」よりバス約15分。「東邦大学」下車、徒歩5分。または「大森西四丁目」下車、徒歩3分。
- 京浜急行線「梅屋敷駅」「大森町駅」下車、徒歩約10分。

参加希望・  
お問い合わせ先

東邦大学看護学部

電話番号: 03-3762-9881(代)

e-mail: nrskouza@jim.toho-u.ac.jp