

一般社団法人 日本睡眠学会

第 48 回定期学術集会 こども市民公開講座

ぐっすり眠ると元気100倍!?

後援
神奈川県

こどもの 脳とからだを育てる 睡眠とは?

参加費
無料



2025

3.15 ± 13:00-16:00

対象

乳幼児～小学生とその保護者
妊婦さんご家族 (プレママ、プレパパ)

会場

県民共済みらいホール
桜木町駅徒歩 3 分

裏面の QR コードから
お申し込みいただけます!



中野美奈子さん
(フリーアナウンサー)



小島よしおさん
(お笑い芸人)

寝る子はこころもからだも育っ！

よい睡眠が、こどもの脳の成長や身体発育を大きくサポートしていることが多くの研究により明らかになっています。今回のこども市民公開講座では、こどもたち自身で参加するワークショップや睡眠の専門家による講演を通して、眠りの大事なはたらきについて親子で学んでいきましょう！

タイムライン

第1部
13:00-13:40

睡眠に関するパネルトーク

司会 内村直尚 日本睡眠学会理事長
中野美奈子 フリーアナウンサー / 小島よしお お笑い芸人

第2部
14:00-14:40

3グループに分かれてのワークショップ

乳幼児・妊婦さん
ご家族

① こどもの睡眠に関する疑問を解消する講演

司会 内山真 日本睡眠学会前理事長
- 駒田陽子 東京科学大学 リベラルアーツ研究教育院
- 永光信一郎 福岡大学医学部小児科学講座

未就学児
保護者

② 中野美奈子さんによる絵本読み聞かせ

司会 塩見利明 日本睡眠学会元副理事長
- 中野美奈子 フリーアナウンサー
- 谷川武 順天堂大学大学院医学研究科 公衆衛生学講座

小学生
保護者

③ 小島よしおさんと目指せ、お顔とお口の体操マスター ～良い眠りは鼻呼吸から！お口ポカンはいびきのはじまり?!～

司会 平田幸一 日本睡眠学会前副理事長
- 小島よしお お笑い芸人
- 清水清恵 清水歯科クリニック
- 植田結人 順天堂大学医学部公衆衛生学講座
- 和田裕雄 順天堂大学大学院医学研究科公衆衛生学講座

第3部
15:00-15:40

睡眠に関する専門家講義

睡眠に関するアカデミック全体講演

司会 伊藤洋 日本睡眠学会元理事長
- 西野精治 スタンフォード大学医学部精神科教授

主催 日本睡眠学会第48回定期学術集会
後援 神奈川県
運営事務局 株式会社 CURIO SCHOOL
問い合わせ先 school@curioschool.com



会場アクセス



〒231-0062
神奈川県横浜市中区桜木町 1-1-8-2
県民共済プラザビル
桜木町駅徒歩3分

申し込み



ワークショップ①



ワークショップ②



ワークショップ③

※第2部のワークショップごとに申し込み QR コードが異なります。
参加を希望されるワークショップの QR コードからお申し込みください。