眠りをデザインする

眠りのお悩み、ありませんか？

授業やアルバイト、徹夜のゲームで、生活のリズムがくるって
「朝起きられない」「眠れない」「寝ても疲れが取れない」
「寝ても何だかぼーっとしてる」・・・

「眠りの科学」でそのお悩みに自分なりの答えが
見つかるかも?!　気になる人はお気軽にどうぞ！

ライフスタイルの中に
「快眠」を組み込もう

●10月25日（日）9：30-11：30（zoom）
東京都市大学 メディア情報学部 中村研究室主催

関心がある方は　masako@tcu.ac.jp　まで
件名「眠りをデザインする」について」でお願い
します。