

睡眠セミナー

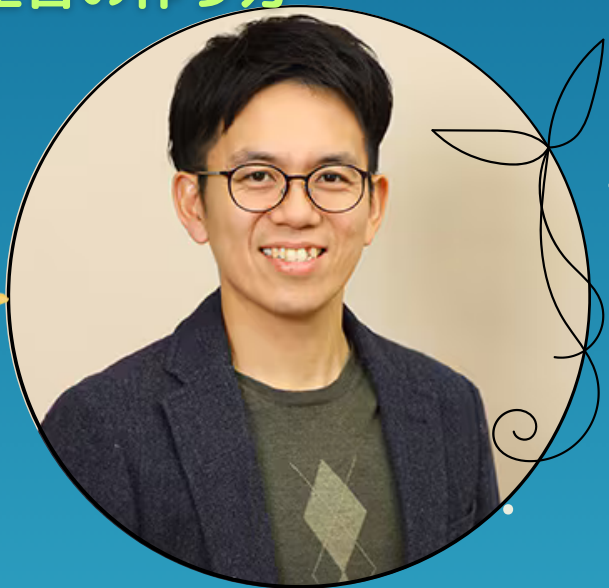
「眠るだけでは 終わらない 睡眠の話」

参加
無料

— ころとからだを支える土台の作り方 —

開催日

2026年 **10/8** 木
15:20-17:00



会場

三木ホール
(小講堂)

講師

心理カウンセリング学科
岡島 義 教授

対象

本学学生・本学教職員

定員

(対面) 200名 ・ 事前予約不要
ライブ配信 (Zoomウェビナー)



問い合わせ先

保健センター保健室 Tel 03-3961-2306

共 催：保健センター（板橋） / 学修・教育開発センター