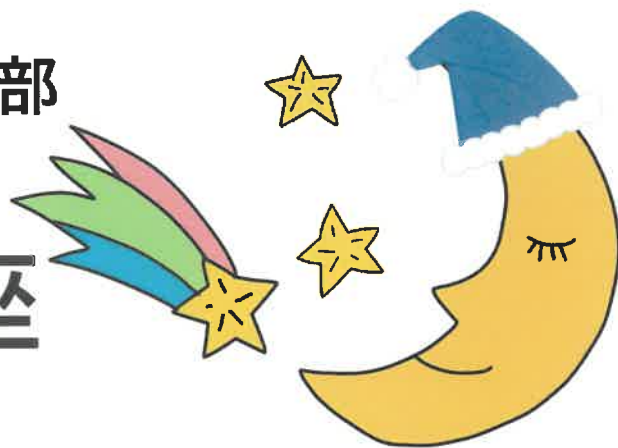


第38回
岡山理科大学 獣医学部
いこいの丘
市民公開講座



無料

事前申込
不要

2026年

5月9日(土) 13:00~15:00

(受付 12:30 開始)

【会場】岡山理科大学獣医学部 大講義棟
愛媛県今治市いこいの丘1-3

※車でお越しの方には駐車場(無料)をご用意しています。

<今回のテーマ>

眠りが変える健康と暮らし
~ヒトから動物まで見えてきた睡眠の力~

私たちの健康や暮らしを大きく支える「眠り」。

本講座では、寝不足が心身に及ぼす影響や夢が教えてくれる睡眠の意味をわかりやすく解説します。さらに、動物の研究から見えてきた“眠りの力”にも迫ります。

眠りの仕組みを知り、より健やかな生活につなげるヒントを一緒に学びましょう。

講演①「良い眠りってなんだろう？ 夢からわかる睡眠の意味」

広島大学人間社会科学研究科 認知生理心理学 准教授 小川 景子

講演②「寝不足はなぜ体に悪い？ 動物が教えてくれる睡眠のしくみ」

岡山理科大学 獣医学部 獣医学科 生理学 准教授 近久幸子

“スタンプラリー2026”を開催しています！

3回以上ご参加いただいた方には、オリジナルグッズを進呈します。



<お問い合わせ先>

岡山理科大学 今治キャンパス ☎ 0898-52-9021 FAX: 0898-52-9022

【後援】今治市、今治市教育委員会