

第81回 精神保健シンポジウム(久留米)

「スポーツ・学習と睡眠」

～質の高い眠りが未来を変える～

日程：2025年12月21日(日)

時間：13:00～16:00

会場：久留米シティプラザ・久留米座
(福岡県久留米市六ツ門町8-1)

参加費無料
先着順ご案内
当日12時より
整理券配布

シンポジウム

「学習と睡眠 ～記憶と集中力を最大限に引き出す～」
(久留米附設、久留米高専の先生方、久留米大学睡眠研究班)

特別講演

「アスリートが向き合う 休養とコンディショニングのあり方」
(講師：本多雄一氏／福岡ソフトバンクホークス一軍内野守備走塁兼
作戦コーチ)

本シンポジウムでは、アスリート、教育関係者、医療・睡眠研究の専門家を招き、スポーツ選手のコンディショニング管理を参考に、運動や学習の向上や効率化といった多様な視点から、睡眠の重要性について議論します。



対象：学習やスポーツに関心のある小学生～大学生および保護者
教育・医療関係者、睡眠に関心がある方

定員：340名

(参加無料：先着順のため、入場できない場合がございますのでご了承下さい)

事務局：久留米大学医学部神経精神医学講座 小曾根、栗原、彌永(睡眠研究室秘書)

E-mail：sleep.kurume2025@gmail.com (事前登録はございません)