

秋の夜長を上手に眠って

美の貯蓄

—あなたは疲れを貯蓄していませんか?—

ミニ・セミナー

今話題の「睡眠負債」。気をつけたいとは思いつつも、忙しい毎日でなかなか満足いく睡眠が取れない.....という人は多いはず。そこで睡眠不足が引き起こすリスクや睡眠の質を上げるための方法をご紹介します。

- 【時間】 12:15—12:45
- 【場所】 中百舌鳥キャンパス
A11棟2階 役員大会議室
- 【中継】 羽曳野キャンパス B201講義室
りんくうキャンパス A103会議室
- 【対象】 本学の女性教職員（非常勤を含む）
女子大学生、大学院生
- 【講師】 中崎 由香利（助産師）

2017

11月16日(木)

個別相談 (対象:本学の女性教員(非常勤を含む)、女子大学生、大学院生)

体に関わることについて、講師による個別相談を受付けます。

<事前申込の場合>

- ・当日の11:30-12:00、12:50-13:30の希望する時間
- ・相談内容

当日受付可

を明記の上、**11月15日(水)までに**、下記メールアドレスまでお申込ください。

お問い合わせ

大阪府立大学

女性研究者支援センター

【TEL / FAX】 072-254-9856 (内線5057 / 平日9:30-17:00)

【Mail】 w-support@ao.osakafu-u.ac.jp

【URL】 <http://genki.osakafu-u.ac.jp/>