

# 夢見るあなたへ

## ～眠りがわかる講演会～



ライフデザイン研究会は華頂生と(株)京都西川のコラボ活動です。  
「眠り」という視点から「より良い生活 (well-being)」を探求しています。  
「夢はなぜ見るの?」「朝スッキリ起きるには?」  
眠りのスペシャリストに分かりやすくお話していただきます。  
あなたの睡眠ライフのヒントになること間違いなし。ぜひお越しください。

### プログラム

日時 平成29年**10月28日**(土)  
13:30～15:00

開会あいさつ 13:30～13:40

特別講演① 13:40～14:30

会場 **京都華頂大学**(3-301教室)

京都市東山区林下町3-456

定員 **40名** (先着順)

※事前申し込み不要  
※入場無料!!



「眠れる森の道しるべ  
—睡眠科学の今—」

足利工業大学睡眠科学センター  
教授 **萬代 宰**先生  
(Mandai Osamu)

特別講演② 14:30～15:00

「寝具学への誘い

～1日の1/3、人生の1/3...を寝具とともに過ごす時間～

京都西川 長江 宏様  
(寝具学プロジェクト)

### 同時開催!!!

華頂祭にて眠りに関する展示も開催♪

「眠れる森のミュージアム」

こちらもぜひお越しください!!

10月28日 10:00～18:00

29日 10:00～15:00

6号館303教室

眠れる森のミュージアム

(株)京都西川×京都華頂大学  
ライフデザイン研究会  
with 足利工業大学

「なぜ眠くなるの?」  
「夢はなぜみるの?」  
「眠り」について  
楽しくわかる展示イベント!

入場無料・クイズラリーも

お問い合わせ (京都華頂大学 現代家政学科) Mail: gendaikasei.sa@kyotokacho-u.ac.jp

主催 京都華頂大学×(株)京都西川 ライフデザイン研究会