

令和5年6月6日(火)～令和5年7月4日(火) (計5日間7.5時間)

〈講座概要〉

生物の体の中には、昼夜の手掛かりがなくても、時を刻む体内時計が存在する。夜になれば眠くなり、朝になれば目が覚めるのも、体内時計の作用で、体内時計と睡眠には深い関わりがある。体内時計の乱れは、老若男女問わず、様々な健康上の問題につながる。この講座では、体内時計や睡眠の仕組みを理解し、体内時計とうまく付き合い、健康な生活につなげる知識の獲得を目指す。(R4 年度と同様の内容です)

◆募 集 定 員	15 名
◆受 講 対 象 者	高校生・大学生・一般
◆受 講 料	6,300 円
◆申 込 期 限	5月23日(火) 17:00
◆実 施 場 所	五福キャンパス共通教育棟 A 棟 2 階 A23
◆特 記 事 項	

◆講 座 内 容

回数	期 日	時 間	題 目	講師氏名	所属・職名
1	6月 6日(火)	18:00～19:30	動物の体内時計と環境	吉川 朋子	国際機構・ 准教授
2	6月13日(火)		体内時計の動きを見る技術		
3	6月20日(火)		体内時計を司る時計遺伝子	森岡 絵里	理学部・助教
4	6月27日(火)		時計から睡眠調節へ	望月 貴年	国際機構・ 教授
5	7月 4日(火)		ヒトの睡眠の諸問題		

〈県民カレッジ単位〉

5単位