



睡眠の質を
高めませんか
ぐっすり寝たい方
ぜひご参加ください！



スポーツ
サーティフィケート
ポイント加算
対象

人生を損しない 正しい睡眠

2024/12/20（金）

時間★16:30-17:30

場所★132講義室

☹️そんなに食べていないのに太る
☹️勉強しても試験で活かせない
☹️一生懸命練習しても試合に
勝てない

そんなあなた、睡眠を見直して
改善してみませんか！

講師

知能情報学部
前田 多章 准教授