

健康の源 成功のカギは“快眠”にあり！

～コロナに負けない 免疫力アップのコツ～



新型コロナウイルスが猛威を奮っている中、自分の身体は自分の免疫力で守らなければなりません。そこで！最近注目を集めている『睡眠負債』という言葉。睡眠は長さだけでなく“質”がとても重要です。身体の健康はもちろんの事、思考力・行動力とも密接に関わっており、仕事や生活にも大きく影響しています。今回は快眠のプロを講師に招き、日々の睡眠力を高める改善方法をわかりやすく解説します。ぜひこの機会にご参加ください。

【主な講義内容】

1. 睡眠は全ての医学の基礎
2. ヒューマンエラー・生産性向上など、業務にも大きく影響している“睡眠負債”
3. 健康と潜在能力を高め人生を楽しむ為に～睡眠の質を高めるコツ～

講 師

株式会社エアウィーブ
快眠プロデューサー
睡眠改善インストラクター

長谷川 恵美 氏



- 開催日時 令和4年3月30日（水）午後2時～午後3時30分
- 会 場 厚木商工会議所 5階 大会議室
- 定 員 40名
- 申込期限 3月23日（水）但し、定員に達し次第締め切ります。
- 申込方法 下記申込書に必要事項をご記入のうえ、FAXまたはメール等でお送りください。

受講無料

【お申込み・お問合せ】

〒243-0017 厚木市栄町 1-16-15

公益社団法人 厚木法人会

電話 046-221-1055 FAX 046-222-3808

E-mail info@a-net.or.jp

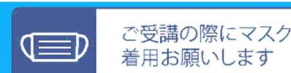
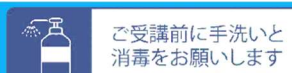
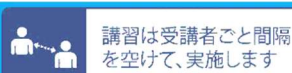
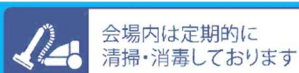
教養講座『健康の源 成功のカギは“快眠”にあり！』参加申込書

会社名 _____ 電 話 (_____) _____

所在地 _____ FAX (_____) _____

参加者名 _____ 参加者名 _____

【個人情報の取扱いについて】当会は、この参加申込書に係る個人情報を、この講座の名簿作成などのために利用し、それ以外の目的で利用することは、一切ございません。



※感染症に関わる症状が感じられた場合には、受講をお控えください。