

はたらくひとの 睡眠力アップ講座

～睡眠を自分の武器にする、攻めの睡眠とは？～

- ①質の良い睡眠でパフォーマンスアップ
- ②心地よい睡眠でココロとカラダを整える

開催日時
令和3年

3月13日(土)

～3月21日(日)

カリキュラム

1. 「睡眠大事ですよね？」理由
2. 寝ている時にカラダの中でおきていること
3. 生活リズムの整えかた
4. 今夜からできるカラダと脳のゆるめ方
入眠体操とマインドフルネスの体験

動画配信で視聴頂きます

※お申し込みにはメールアドレスが必須となります。

参加料

無料

《講師》 ヨシダ ヨウコ

ココロとカラダを整える快眠コンシェルジュ
日本睡眠学会 睡眠改善インストラクター
マインドフルネススペシャリスト
寝具店の娘として生まれる。

20代前半にブラック企業で勤務し、極端な睡眠不足から前髪だけが真っ白になる。さらに数年前の母の介護生活からも「睡眠の重要性」を再認識し、睡眠改善の仕事を開始。
質の良い睡眠を広めるために発酵食、漢方、アロマ、リラクゼーションヘッドスパなどを学び、最近では、「入眠体操（スリープイン ストレッチ）」をしながらの睡眠研修やマインドフルネスを交え「健康経営」「安全運転支援」の一環としての睡眠研修に注力している。



本事業は認定特定創業支援事業 です
詳しくは中野区ホームページ「認定特定創業支援事業」をご覧ください

はたらくひとの睡眠力アップ講座

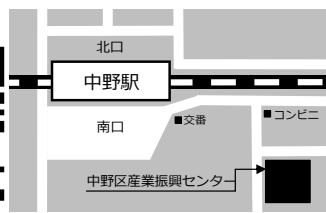
世界からみても日本は短眠国家として有名です。そのため睡眠障害で悩む人も多く、経済損失は15兆円との試算もあるくらいです。働く人にとって、ご自分のパフォーマンスを発揮できる睡眠のとり方をお伝えします。

たっぷり寝る事=ナマケモノと思っている人に聞いていただきたい睡眠改善講座です。なぜ寝るのか、なぜ眠るといいのか？をデータを交えてお伝えします。

- ×自分は寝ないでも大丈夫と思っていた⇒○自分の人生を大事にしようと思う
- ×重要なポジションの人は寝ないで頑張る⇒パフォーマンスが高い人程寝ている
- ×寝ればいい⇒○質の良い睡眠

- TEL：03-3380-6946
FAX：下記の申込書をご利用ください。
- 産業振興センター2F窓口
窓口へ直接お越しください。（受付時間：平日午前9時～午後5時）
- ホームページ
下記URLの申込みフォームからお申込みください。
<http://nakano-sangyoushinkou.jp>

会場：中野駅南口より徒歩5分
中野区中野2-13-14
※お越しの際は公共交通機関をご利用ください



申込受付
(お問い合わせ)

受付期間

2月8日(月)～3月10日(水)17:00

ホームページ
QRコード

講座参加申込書

視聴方法について詳しくはメールでお送りいたします。

※お申込み後3営業日以内に届かない場合はお問い合わせください。

お名前	フリガナ	
	姓	名
電話番号		
メールアドレス	必須	
メールマガジン配信を <input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 既にされている <input type="checkbox"/> 希望しない		

既にご活躍中の士業・講師の方は参加をご遠慮ください

お申込みFAX番号 03-3380-6949

【個人情報の取扱いについて】

お客様からご提供いただいた個人情報は、当社の個人情報保護方針に基づき厳重に管理するとともに、参加者登録、統計データの管理および開催についてのお問合せ以外の目的には使用いたしません。

◆個人情報に関するお問合せ先 テルウェル東日本株式会社 個人情報保護対応窓口 情報適正利用管理者 TEL：03-5860-6801