

“睡眠負債”の改善で 仕事力も生活力もアップ！

～免疫力と潜在能力を引き出す睡眠力アップのコツ～

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。しかし残念ながら、日本人の睡眠事情は世界最低レベル、一説ではそれに伴う経済損失は 5 兆円とも言われます。今回は快眠のプロを講師に招き、免疫力と潜在能力を引き出す“睡眠力”を高める改善方法をわかりやすく解説します。きちんとした睡眠を得る事で体や心の疲れや不調を整え、生活の質の改善や企業の業績・社内環境の向上に繋がっていく事など、様々なデータを用いながらお話し頂きます。ぜひこの機会にご参加ください。



日時:令和6年 3月19日(火) 16:00～17:00

場所:THETA MU ～ シータミュ～
(所沢市東町 10-17)



参加無料
定員 30 名

◆ 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～

～懇親会のご案内～

セミナー終了後、参加者同士の親睦を図るため、懇親会を開催します。ぜひご参加ください！
参加費：5,000 円（税込）※当日申し受けます。

◆ 講師 ◆

株式会社エアウィーヴ
睡眠講座講師

は せ が わ え み
長谷川 恵美 氏



TV局キャスター、外資系出版社やコスメの広告/PRを経て、今はエアウィーヴで快眠プロデューサーとして活動中。人それぞれ、個性豊かな“睡眠力”に注目し、“眠りのチカラ”を高めることで、仕事、美容、アンチエイジングなど、欲しい結果を得られる眠りをプロデュースする。これまでに開催した睡眠講座は 300 回を超える。日々激務をこなしたり、シフト制などで規則正しい睡眠時間を確保しにくい環境にある企業や、建設関係企業での安全講話、また過酷なトレーニングをこなすトップアスリートたちなど、聞いてくださる方々に最適な内容にするため、多岐なバリエーションで睡眠講座を開催中。



所沢商工会議所

Tokorozawa Chamber of Commerce and Industry

お申込みはこちら

TEL 04-2924-5581

