

2024.04.03

主催：公益社団法人日本橋法人会

健康セミナー

攻めの睡眠

差がつく！ビジネスパーソンの必須項目＜睡眠偏差値＞アップ講座

講師：ネムリノチカラ代表
ココロとカラダを整える快眠コンシェルジュ

ヨシダヨウコ氏



20代前半に女性誌を担当し、極端な睡眠不足から前髪だけが真っ白になる。寝具店の娘としての幼少期の心地よい眠りを思い出し「睡眠の重要性」を再認識し睡眠改善の仕事を開始。オリジナル「入眠体操（スリープイン ストレッチ）」とマインドフルネスを交え「ウェルビーイング」「健康経営」「安全運転支援」「メンタルヘルス」の一環としての睡眠改善研修・セミナーに注力している。

開催日：2024年11月29日(金) 13時30分～15時00分

会場：東実健保会館 6階大ホール 東京都中央区東日本橋 3-10-4

聴講料： 無料

定員：300名 (定員になり次第、締め切りさせていただきます)

申込方法 当会ホームページ、または下記申込書にご記入の上FAXにてお申し込み下さい。

FAX 03-3663-3307

2024年11月29日開催 特別講演会 申込書・出席票

会 員 ・ 一 般 (いずれかに○をお付け下さい)

会社名 _____ 電話 _____

所在地 _____ FAX _____

参加者代表者名 _____ 参加人数計 _____ 名

ご記入いただきました個人情報は、当セミナーの準備のため（お問い合わせを含む。）に利用する以外には使用いたしません。
当日この出席票を受付へご提出下さい。