

健康経営に向けた 睡眠力向上セミナー

良い睡眠は、

良い仕事に繋がる。

参加無料

近年、従業員のパフォーマンス向上や組織全体の生産性向上を図る上で、「睡眠」が重要な要素として注目を集めています。

本セミナーでは、科学的知見に基づいた睡眠改善の理論と、職場や日常生活に取り入れやすい実践的手法について、体系的に解説いたします。集中力や判断力の向上、生活習慣の最適化を通じて、業務効率や生産性の向上に直結する内容を提供し、受講後すぐに取り組める具体的な手法をご紹介します。

日時

2025年 9月10日(水)

時間

19:00~21:00

場所

新宮商工会議所 2階

住所：新宮市井の沢3番8号

内容

- ・睡眠のメカニズム
- ・睡眠力の鍛え方
- ・実践トレーニング 等

問合せ

新宮商工会議所 担当：山下

TEL:0735-22-5144 / mail:yamashita@shingu-cci.or.jp

講師



(社)日本快眠協会 代表理事

今枝 昌子 氏

心療内科にて10年以上にわたりリワーク講師として従事。12,000例を超える臨床現場での経験をもとに、独自のメソッド「足裏快眠法」を開発し、日本心身医学会にて学会発表を行う。以後、「睡眠力の鍛え方」をテーマとした体感型研修を企業、自治体、医療機関等で展開し、これまでに延べ30,000名以上が受講。

参加申込書

氏名：

事業所名：

電話番号：

メール：



必要事項を記入頂き、FAX(0735-21-7700)または、WEBフォームよりお申込み下さい。