

# 八千代町商工会主催 講演会のお知らせ

## 健康は 夜つくられる！？

～仕事・生活を豊かにする睡眠とは～

日本人の3人に1人が睡眠に不満を感じていると言われていた現代、生活時間の变化から、単に睡眠時間を問題にしても不満を解消することは不可能に近く、睡眠の質を如何にして改善するかが課題になっています。加えて睡眠は体調や生活習慣、生活環境にも影響を受けるため、万人向けの方策ではなく、自分に合った方策を創り出すことが重要です。本講座は、健康のための睡眠に必要な基礎知識を学び、睡眠でよく聞かれる質問や、多くの人が思っている疑問にお答えします。健康に仕事をするためにも、ぜひこの機会にご参加ください。

### <講師プロフィール>

たかはし かつあき  
講師：高橋 克彰 氏

1980年生まれ。美容研究家。防衛大学校卒業後、海上自衛隊に任官。25歳で退官してスパ・セラピスト育成校に入校。卒業後はデイスパ、高級会員制ホテルでのセラピストとして、またリゾートホテルでのスパの立ち上げをし、スパマネージャーとして従事。食物アレルギー事業にも参加。

- 日本睡眠改善協議会「睡眠改善シニアインストラクター」
- 日本臨床栄養協会「サプリメントアドバイザー」
- 日本アロマ環境協会「アロマセラピーインストラクター」
- ウェルネス&ビューティーライター



### 【内容】

- 健康によい入浴とは...
- 睡眠不足と脳へのダメージ
- 睡眠と肥満の関係
- 4つの不眠タイプ
- 睡眠の質を上げるためのテクニック など

日時

平成28年12月16日(金) 17:00～18:30

会場

八千代町商工会会議室 (結城郡八千代町菅谷1177-27 TEL0296-49-3232)

参加費

無料

定員

30名 (定員になり次第締め切り)

申込方法

下記申込書に必要事項をご記入の上、11月30日(水)迄にFAXにてお申込みください。

主催

八千代町商工会

お問い合わせ

八千代町商工会 TEL:0296-49-3232/FAX:0296-48-2958

(FAXは切り取らずに送信してください)

八千代町商工会 行 FAX 0296-48-2958

**健康セミナー申込書**

事業所名		TEL	
事業所所在地		FAX	
受講者氏名			

※ 本申込書にご記入いただいた個人情報につきましては、本講座開催における参加者名簿作成および講習会に関する目的のみに使用いたします。