

# 健康セミナー

睡眠インストラクター

## 橋爪 あき 氏に聴く 「睡眠の一般的なメカニズムと生活改善」

主催: 公益社団法人 日本橋法人会

日本は世界一、睡眠事情の悪い国だということをご存知でしょうか？ 私たちの一生における時間の3分の1は、睡眠に費やされている。それほどの長い時間を割く生活行動であるにもかかわらず、多くの人は睡眠をただ休息の手段と捉えてしまいがち。しかし、睡眠には重要な役割があり、睡眠を知らずにいることは健康を損ね、寿命を短くするリスクを招く。そうした状況に警鐘を鳴らし、睡眠に対する意識を高めるために「日本眠育普及協会」を立ち上げたのが橋爪あき氏。今回の健康セミナーでは、老若男女への睡眠教育を通じ、良質の睡眠を得て、健康で幸せな人生をおくるための秘訣をお伝えします。

〔講師〕 睡眠インストラクター、一般社団法人日本眠育普及協会 代表

は し づ め

## 橋爪 あき 氏



〈プロフィール〉 慶應義塾大学卒業。

睡眠学会会員 睡眠文化研究者 NPO 法人 SAS ネットワーク理事

2008年、睡眠知識の広報活動を始め、2014年、日本眠育普及協会を設立。

講演やセミナー、睡眠相談を行い、出版、執筆、メディアでの広報もこなしている。

著書：『人生の3割をしめる睡眠が、残り7割の運命を決める』（牧野出版）

1. 日 時 2019年 2月12日(火) 14時00分 ~ 15時30分

2. 会 場 スペースまる八

中央区日本橋茅場町1-12-2

3. 聴 講 料 無 料

4. 定 員 200名(定員になり次第締め切ります)

5. 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。

〔申込み先〕 公益社団法人 日本橋法人会 FAX 03 (3663) 3307

〒103-0014 中央区日本橋蛸殻町1-10-7 蛸殻ビル 電話:03(3667)1736

健康セミナー「睡眠の一般的なメカニズムと生活改善」講師 橋爪あき氏

申込書・出席票 (2019. 2. 12—公 2)

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 \_\_\_\_\_

参加者名 \_\_\_\_\_ 他 \_\_\_\_\_ 名 \_\_\_\_\_

※ ご記入いただきました個人情報、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。