

「コロナに負けるな!」免疫力アップセミナー 健康の源、成功のカギは”快眠にあり!

新型コロナウイルスが猛威を奮っている中、自分の身体は自分の免疫力で守らなければなりません。そこで! 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。身体は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、日々の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下さい。

令和2年11月25日(水) 午後3時~4時30分

講師

長谷川 恵美氏 株式会社エアウィーヴ・快眠プロデューサー・睡眠改善インストラクター


●講師プロフィール●

テレビ局キャスター、外資系出版社やコスメの広告・PR業務を経て、株式会社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。企業・官庁などの組織で勤める人々をはじめ、トップアスリート、育児中のママを対象としたセミナー講師や、赤ちゃん向けの”眠育”のサポートやセミナーなど、多岐にわたって快眠のアドバイスをを行っている。

講座内容

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～

定員

先着 100 名様 (定員になり次第メ切とさせていただきます)

受講料
会員：無料

非会員：5,000 円 / 1 名様 (事前振込でお願いします)

振込口座：三菱 UFJ 銀行 神保町支店 普通 1933858

口座名義：公益社団法人 神田法人会 *振込手数料は各自ご負担下さい

申込方法

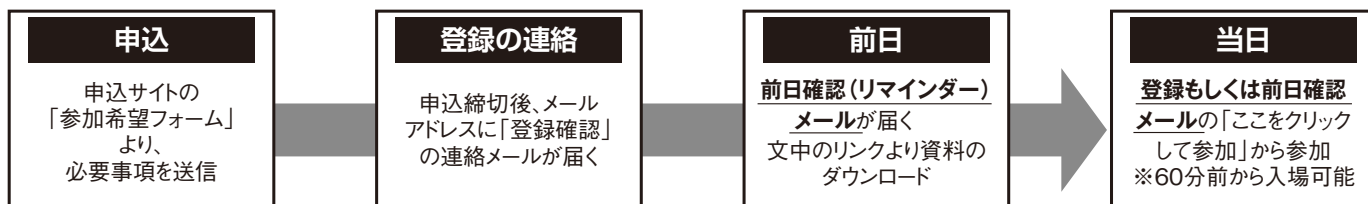
下記申込サイトよりお申込みください。【お申込みメ切日：11月18日(水)】

お問合せ

神田法人会 事務局 TEL：03-3294-2531

申込サイト
<https://rod-m.com/1125/1371.html>


<申込みからご参加までの流れ>



※登録フォームにご記入いただいた個人情報は「お問い合わせの対応」および「本サイトの情報提供」に関する業務のみで使用されます。

<セミナーに関するご留意事項>

本セミナーは「Zoom」によるインターネットで開催されるオンラインセミナーです。

- ・本セミナーの受講に必要な機器・設備・インターネット接続およびソフトウェア等は受講者にてご用意・操作をお願いいたします。
- ・本セミナーはインターネットで開催されるオンラインセミナーですので受講者のご利用環境により映像・音声をご覧いただけない場合もありますので、ご利用前に事前テストを行うことをおすすめします。