

## 目標達成の一助に快眠あり！ ～潜在能力を引き出す睡眠力アップのコツ～

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。体の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5兆円とも言われています。

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分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。是非この機会にご参加下さい。



講師 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

長谷川 恵美 氏

### ◆ 主な講義内容

- 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～

日時 令和元年 11月19日(火)  
14時～15時30分 (地図裏面参照)

会場 カルッツかわさき 1階 大会議室 1

定員 60名 (定員になり次第締切)

会費 講演会：無料

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・官庁などの組織で努める人々をはじめトッパスリート、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行っている。

下記申込書に必要事項をご記入の上法人会までFAXでお申込下さい。

お申込み・お問合せ (公社)川崎南法人会 FAX 245-0023 TEL 233-4852

----- 切り取らずにこのままFAXしてください -----

11月19日(火) 健康セミナー申込書 FAXにてお申込み下さい

法人名		TEL	
住所		FAX	
受講者名		受講者名	

※当日は直接会場へお越しください。