

快適睡眠術

～新しい時代を私らしく生きる～

睡眠は心身の健康だけでなく、仕事の生産性や人間関係、幸福感にも関わっており、人生の質を左右します。

よい睡眠とは何か、何時間眠ればいいのか、睡眠の質を高める具体的な方策は何か、すぐに実践できる睡眠メソッドをレクチャーします。

【午前の部】

- ・睡眠と免疫、生活習慣病の関係
- ・ぐっすり眠る基本ルール<5>
- ・やっちはいけない就寝前NG行動

昼 食

【午後の部】

- ・正しい枕の選び方
- ・三橋式バスタオル枕づくり（実技）
- ・快眠イメージ法（実技）



【講師】

三橋美穂

快眠セラピスト 睡眠環境プランナー

寝具メーカーの研究開発部長を経て、2003年に独立。これまでに、1万人以上の眠りの悩みを解決してきており、特に枕はその人の頭を触ただけで、どんな枕が合うかわかるほど精通。全国での講演や執筆活動のほか、寝具や快眠グッズのプロデュース、ホテルの客室コーディネートなども手がける。

主な著書に『眠トレ！』（三笠書房）ほか、日本語版を監修した『おやすみ、ロジャー 魔法のぐっすり絵本』は累計100万部を突破。NHK「あさいち」、TBS「ひるおび」、日本テレビ「ヒルナンデス!!」などテレビ番組にも出演多数。

【申し込み方法】 共済いしかわのホームページ
セミナー申込フォーム よりお申込みください。

※FAX等での申し込みはできません。申込者多数の場合は、抽選となります。



申込締切日：令和5年8月4日(金)

【お問い合わせ先】

石川県市町村職員共済組合 福祉課 076-263-3366