

健康経営セミナー

良い眠りが生産性をアップさせる！！



健康経営で変わる職場の未来

健康経営の推進に欠かせない“睡眠”。実は多くの企業で見落とされがちな「睡眠の質」は、社員の健康や生産性に直結し、会社の成長を支える重要な要素です。本セミナーでは、睡眠の重要性を分かりやすく解説し、睡眠力を鍛える実践的なトレーニングを伝授します。是非この機会にご参加ください。

日時 令和7年10月17日（金）14:00～15:30

場所 碧南商工会議所 研修室

内容

- ・睡眠の経済的損失は？
- ・『睡眠力』の鍛え方
- ・9つの実践トレーニング

講師 （一社）日本快眠協会
代表理事 今枝 昌子氏



【講師プロフィール】

■心療内科内でリワーク講師を10年以上務め、リフレクソロジストとして眠れない12,000本の足裏から生み出した独自のメソッド『足裏快眠法』を生み出し、日本心身医学会にて学会発表、その後『睡眠力の鍛え方』を体感研修として、企業・行政・医療の現場で約30,000名以上に行う。2012年日本快眠協会を設立。2015年エンパワースリープ・ジャパン株式会社設立。

※リフレクソロジスト：自分の手の指を駆使して、クライアントの足裏・手・耳などの状態を診ながら施術する専門家

参加費 無 料

申込方法 ①当所HP②右のQRコード（申込フォーム）③下記申込書のいずれかより、必要事項をご記入のうえ、碧南商工会議所へお申込みください。（FAX申込可）



申込フォーム

主 催 碧南商工会議所

切り取らずにこのまま送信してください

10.17 健康経営セミナー参加申込書

事業所名			
所在地		電話番号	
参加者名		参加者名	

碧南商工会議所 行（FAX 0566-48-1100）