



『コロナに負けるな！』免疫力アップセミナー

# 睡眠負債の改善で仕事力も生活力もアップ！

～免疫力と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。身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5兆円とも言われます。

今回は快眠のプロを講師に招き、免疫力と潜在能力を引き出す“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。

### ◆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～

### 講師プロフィール

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



はせがわ えみ  
長谷川 恵美氏

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・官庁などの組織に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行っている。

日時

令和4年7月26日(火)

午後18時00分～19時30分

会場

サンパール荒川 小ホール

荒川区荒川1-1-1 TEL:03-3806-6531

受講無料

★座席の間隔を空けるため先着50名様とさせていただきます。

★会場内では必ずマスクの着用をお願いします。

※新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては開催中止とさせていただきますので予めご了承下さい。

※当会から連絡が無い限り、受講可能ですので、当日は直接会場へお越しください。



お申込み:(公社)荒川法人会

FAX:3810-1385

TEL:3893-9836

事業所名	TEL	
住所	区分	会員 / 一般 (非会員)
受講者名	受講者名	