

講演会

テーマ 幸せな人生を送るための **睡眠改善** あなたはどの動物タイプ？

睡眠は私たちの健康と生活の土台であり、毎日ごはんを食べるように毎日睡眠をとる必要があります。このセミナーでは睡眠に関するお悩みを、7つの動物タイプ別に分類して解決します。より自分に合った睡眠方法を今夜からお試しいただけます。良質な眠りを手に入れて、健康で幸せにパフォーマンスアップした日々を過ごしましょう。

★プログラム★

- ・今の睡眠に満足してますか？
- ・質の良い眠りを手に入れる
- ・動物タイプ別・睡眠改善タイプを知ろう
- ・今夜からできる快眠術（ほか）

講師

ネムリノチカラ代表
ココロとカラダを整える快眠コンシェルジュ

ヨシダヨウコ 氏

【講師プロフィール】

20代前半に女性誌を担当し、極端な睡眠不足から前髪だけが真っ白になる。寝具店の娘としての幼少期の心地よい眠りを思い出し「睡眠の重要性」を再認識し睡眠改善の仕事を開始。オリジナル「入眠体操（スリープイン ストレッチ）」とマインドフルネスを交え「ウェルビーイング」「健康経営」「安全運転支援」「メンタルヘルス」の一環としての睡眠改善研修・セミナーに注力している。



日時 令和6年 **11月15日（金）** 18:30～20:00

会場 **瑞浪市産業振興センター** 瑞浪市上平町5-5-1 TEL:0572-56-0201

定員 **先着150名**（定員になり次第締切）

税金クイズ 17:30～18:00
抽選で**フルーツセット**が当たる！

聴講料 **無料** 一般の方も無料で聴講できます

申込先 **一般社団法人 多治見法人会** TEL0572-23-5538 FAX0572-25-0866

11月8日（金）までにTELまたはFAXにてお申込みください。

（一社）多治見法人会事務局 行

FAX 通信

令和6年 年 日

FAX (0572) 25 - 0866

「ヨシダヨウコ氏 講演会」 申込書

法人名		TEL () —
		FAX () —
参加者名	人数 名	受付 No. (事務局使用欄)