

第617回 教養講座 ご案内

(聴講無料)

睡眠の法則

講 師

早稲田大学スポーツ科学学術員

准教授 西多 昌規(にしだ まさき) 氏

日 時

7月1日(月)午後4:00~5:30

会 場

日本創造経営協会 SDホール 東京都文京区本郷2-10-9 富士ビル9F

内 容

厚生労働省のデータによると、現在、日本人の5人に1人は、睡眠時に何らかの障害を抱えているとされています。「日中眠くてやる気が出ない」、「最近ちょっと寝つきが悪い」、「睡眠時間は足りているはずなのにすっきり起きられない」といった悩みがある方も少なくないのではないのでしょうか。それらは全て、睡眠の質の問題かもしれません。

ぐっすり眠って気持ちよく目覚め、パフォーマンスを上げるために、質の良い眠りで元気とやる気と集中力を取り戻すために、知っておきたい睡眠パターンの改善のコツについて、睡眠医療専門医としての経験豊富な西多昌規先生に、わかりやすく解説して頂きます。今日からあなたの眠りがきっと変わるはずです。

お申し込み

ご出席される方は、前日までに、会社名・人数をお電話でお申し込み下さい。

日本創造経営協会 担当:事務局 押田・伊藤

〒113-0033 東京都文京区本郷 2-10-9 富士ビル 5F TEL:03-3816-1451

<http://www.sokei.co.jp/> E-mail: 32oshida@sokei.co.jp または 32itoh@sokei.co.jp