



✓ぐっすり眠れない

✓甘い物がやめられない

✓代謝が落ちてきた

✓疲れが取れない

あなたはしっかり眠れていますか？

zzZ

睡眠セルフケア

---自分の健康を守る眠りのメカニズム---

2024年6月22日(土)

10:00-12:00

場 所

文京ガーデンカルチャーホール

東京都文京区小石川1-1-1 文京ガーデンゲートタワー2階

参加費

4,000円

内 容

WHOが30年ぶりに睡眠障害を疾病分類に追加するなど、健康問題にも発展しやすい睡眠。

現代では日本人の8割が睡眠に悩みを抱えています。睡眠の正しい知識を持ち、自分の健康は自分で守ることができる講座です。

前半は講義、後半は簡単なエクササイズをします。



講 師 平川 裕樺 ひらかわ ゆうか

wellmoms 女性のための保健室 代表

保健師（21年目）として、延べ8,000人以上のメタボ・減量指導実績を持ち、自治体や企業向けに健康セミナーを多数開催。子どもからシニアまでの健康をサポート
・更年期～シニアダイエットコーチ
・産後ダイエットコーチ
・くつえらびマイスター&アンバサダー
・現役看護師（22年目）病棟・クリニック・健診業務等

講座のお申込み



メールによるお申込み

✉ contact@cosmo-education.jp

お気軽に
お問い合わせ
ください

株式会社コスモ・エデュケーション

TEL 03-3889-7603

WEB <https://www.cosmo-education.jp/>

COSMO
EDUCATION