



# 眠りをアップデートする 「大人の睡眠教室」

なんだこうすればよかったのか!と気づく (60分)

- ① 年を重ねると途中で目が覚める3つの理由と対策
- ② 96%が2分で眠れる米国軍式睡眠法って何?
- ③ 睡眠不足の三大危機「太る・ハゲる・ボケる」を阻止する

社長も  
従業員  
さまも



お申し込みはウラ面

費用：110,000円 (60分)

\*交通費別途

\*録音/録画はお断りします

2018年より全国健康保健協会広島支部 (協会けんぽ)  
メンタルヘルスおよび睡眠講師としてのべ117社の研修を担当

若い頃のようにぐっすり眠りたい!と願う方も多いはず。しかし年齢や代謝量と共に睡眠も変化するので、中年期以降はちょっとしたコツを知っておくと安心です。快眠においては、おさえておきたい基本部分と、個人の状態や状況によって変えていく部分があります。困っているかたの中には、この「個人で変える部分」を真

逆に取り組んでしまい、うまくいかない残念なケースがしばしばあります。体内時計の整えかた、マットや枕の選び方、眠りを作る栄養素、イザという時の病院選びなど基本を理解して、すぐに取り組めるものからやってみましょう。さらに状況にあった部分の一つずつ試していけば、徐々に睡眠の質や量が上がるのを実感できますよ。

株式会社 三十八花堂

TEL 082-225-7554

受付時間 10:00~19:00 (月~土)  
広島市中区八丁堀 12-8-4F  
38kado@bach-lab.com



担当講師：保田 厚子

(上級睡眠健康指導士/産業カウンセラー/分子栄養学アドバイザー)

2013年より睡眠・メンタル相談の「社外保健室」を運営し、8000ケース以上のカウンセリングを実施。また企業・教育現場・メディア等で睡眠やメンタルの整え方を伝えるとともに、競技者のコンディショニング指導も行う。2018年より全国健康保険協会広島支部メンタルヘルス・睡眠講師を担当。



# FAX 申込書 082-225-7559

送信日： 年 月 日

ご記入の上、FAX 送信ください

貴社名：

担当者様：

TEL：

FAX：

メール：

ご希望の研修

<input type="checkbox"/> 今日からセルフケア	<input type="checkbox"/> 大人の睡眠教室	<input type="checkbox"/> 社会的時差ぼけ解消
<input type="checkbox"/> メンタルと胃腸活	<input type="checkbox"/> 避けたい食べ物	<input type="checkbox"/> 未定

ご希望の日時

①	月	日	時	分～	時	分
②	月	日	時	分～	時	分

ご希望の方法

<input type="checkbox"/> 講師派遣	<input type="checkbox"/> リモート	<input type="checkbox"/> 未定
-------------------------------	-------------------------------	-----------------------------

お申し込みありがとうございます。

営業日2日以内にご担当者様にご連絡させていただきます。

\*3日以上返事がない場合は受信できていない可能性があります。お手数ですがお問い合わせください。

備考：