受験OK！競技力UP！

「攻める睡眠の技術」

睡眠の質と量をあげて、ほしいもの全部手にいれる

60分
対面/リモート



実績｜広島市立城南中学校　広島市立井口台中学校　広島市立井口中学校　広島市立亀崎中学校　広島市立伴中学校　広島市立似島中学校　安芸太田町立安芸太田中学校　呉市立呉中央中学校　呉市立和庄中学校　広島県立広島叡智学園中学校　益田市立東陽中学校　広島県立広島商業高等学校　広島市立基町高等学校　広島県立佐伯高等学校　広島県立大竹高等学校　広島市立美鈴が丘高等学校　広島県立広島叡智学園高等学校　広島市立広島商業高等学校　広島県立世羅高等学校 陸上競技部　広島市立舟入高等学校 陸上競技部　広島県立広島観音高等学校 サッカー部　広島県立広島皆実高等学校バスケットボール部　広島県立安芸南高等学校 サッカー部　広島市立高須小学校PTA　福山市駅家ブロック教育講演会　芸北教育のつどい講演会　呉市立中学校教育研究会　広島県大学保健管理担当者会　呉市立学校教頭研修会　広島修道大学健康講演会　ほか



対象	中学生・高校生、保護者、先生方
料金	お問合せください

こんな方におすすめ

- 成績をもっと上げたい
- 部活動で活躍したい
- 1cmでも背を伸ばしたい
- 気分のムラをなくしたい

内容　データや実例を含めてお伝えします

- 睡眠不足から睡眠リズム障害へ移行する
- 朝どうしても起きられない意外な理由
- 学力・競技力・身長が眠りで伸びるワケ
- VB群を摂っていた母親の子はIQが高い？
- 身長を伸ばす栄養を戦略的に取り入れる
- お天気痛の原因はマグネシウム不足？
- 能力発揮の基本は腸。でも胃から整える

担当｜保田厚子



上級睡眠健康指導士
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。企業、教育現場、メディア等で年間100本以上の研修を行う。

お申し込み・お問合せ　｜　FAX.082-225-7559

氏名		学校名	
お電話		E-Mail	
希望日時	第１希望：		
	第２希望：		

上記からもお申し込みいただけます

お問合せ
株式会社 三十八花堂
広島市中区八丁堀12-8-4F
082-225-7554
38kado@bach-lab.com