

枕選びからエアコンの最適解まで 「睡眠環境20のコツ」

お金をかけずにすぐ取り組めることがいっぱい！

60分
対面/リモート



合う枕出てこない
今回もダメか...

受講者の声 (20代 男性)

アラームをやめて「光目覚まし時計」に変えたところ、自然な目覚めに感激しました。朝布団から出るまでの時間が短縮され、準備や気持ちに余裕が生まれています。



あら。

料金(税込) 110,000円(税込) *交通費別途

こんな方におすすめ

- ・ 枕の選び方を知りたい
- ・ 睡眠環境を整えたい
- ・ 朝の頭痛を解消したい
- ・ 布団スマホをやめたい

内容 データや実例を含めてお伝えします

- ・ 枕ジブシーの原因は「マット」でした
- ・ 寝相も寝返りも心配しなくて良い
- ・ 起きがけ頭痛の3原因と対策
- ・ 暑がりも寒がりも真夏のエアコン最適解
- ・ 最高の睡眠につながる入浴法
- ・ カーテン開けるか閉めるか問題
- ・ 「寝ながらスマホ」が与える3つの害

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		事業所名	
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