

*対面もリモートも OK



一度学べば一生モノ。 「睡眠基礎講座」

眠りは覚醒のため。仕事・勉強・マインド全てが変わる

- | | |
|-------------|------------|
| ① 体内時計のしくみ | ⑥ 眠気と体温 |
| ② 睡眠と光 | ⑦ 睡眠時間と病気 |
| ③ 睡眠とホルモン | ⑧ 睡眠と生活習慣病 |
| ④ 睡眠と栄養 | ⑨ 年齢と睡眠時間 |
| ⑤ 睡眠と目覚めの準備 | ⑩ 睡眠と運動技能 |

中学生
からOK

ぐっすり眠るって
こんなに幸せなのか...



最近うまく
いっとるね



時間 | 3時間

料金 | 17,710円 (税込)

*テキスト代込み

*録音/録画はお断りします

随時開催中

最新の日程については
お問合せくださいませ

学生時代に徹夜してテストに臨んだのに、前夜に教科書を見直しただけの友人に完敗した経験があります。記憶の「定着」は睡眠時だけ。テストで必要な「情報の出力」も、十分な睡眠が必要ということを当時のわたしは知りませんでした。同様に多くの方は眠りについて学ぶことなく大人になり、我流の眠りで一生を過ごします。

睡眠は科学です。しくみを理解し戦略的に行えば、あなたの能力はもっと花開きます。「オレはこんなもの..」と諦めていた人が、グングン実力を発揮し始めるのです。だって一流の人と二流の人の決定的な差は「生活習慣」だから。睡眠をちょっと工夫するだけで、まだ見ぬ自分に出会えるチャンス！ぜひ一緒に学び実践しましょう。

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/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。

