

# 保田厚子の 睡眠座談会

睡眠・メンタル・栄養など その時々でテーマの変わるお話会です  
内容はひとまず決めています が これだけにとらわれず・・・  
事前の質問や当日の疑問も反映しながら進めていきます  
ご参加いただいた方のお知恵や情報もシェアしながら  
みんなで健康と美しさを向上させましょう

時間 | 11:00～12:00 料金 | 60分 3,300円 (税込)

4/24 (土) 春眠暁を覚えず。何でこんなに眠いのかしら？

5/22 (土) 五月病？ストレスが体と脳をむしばむしくみ

6/26 (土) この「疲労感」はメンタル？栄養？睡眠不足？

7/24 (土) 睡眠不足は太ります。体重と睡眠ホルモンの深い関係

8/28 (土) 「痛み」とメンタルの関係。睡眠と栄養でアプローチ

9/25 (土) 夢のメカニズム。いい夢見たい！夢の中だけでいいの？

\*3月と9月は「体験会」月のため参加料は無料です

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 ルミナス八丁堀 4階

38kado@bach-lab.com