



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入れる（60分）

- ① 睡眠と学力向上：記憶定着は睡眠時の[移行]と[統合]で完成する
- ② 睡眠とメンタル：睡眠延長で前頭葉の「やる気」に差が出る
- ③ 睡眠と技能定着：技能定着は6時間以降の段階2の眠りで得られる



無料
10校
(最大)

お申し込みはウラ面

対象：広島市内の中学・高校のクラスや部活動など
内容：睡眠研修 60分（*時間短縮もできます）
期間：2023年4月1日～2024年3月31日



〈実績〉

広島県立世羅高等学校陸上競技部様 広島県立広島商業高等学校様 広島市立城南中学校様
広島市立井口台中学校様 広島市立亀崎中学校様 広島市立井口中学校様
広島県立広島観音高等学校 サッカー部様 広島市立舟入高等学校 陸上競技部様 ほか

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

貴校名：

担当者様：

TEL：

FAX：

メール：

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 講師派遣 リモート 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：