



▶ オンデマンド配信対応

オンライン LIVE セミナー

睡眠セミナー

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。睡眠時間の不足や質の悪化は、うつ病のようなこころの病や生活習慣病につながります。

また、日中の眠気がヒューマンエラーに基づく事故に繋がることも明らかになっています。

(健康づくりのための睡眠指針2014 厚生労働省)

本セミナーでは、快眠のコツを運動と栄養の両面からご紹介し、質の良い睡眠で心身を健康に保つお手伝いをいたします。

使用ツール Zoom、Microsoft Teams 各種対応
※その他ご希望がありましたら営業担当にご相談ください。

人数 使用ツールにより異なります

持ち物 水分補給用の飲み物
(ペットボトルや水筒など蓋の閉まる容器に入ったもの)

服装 動きやすい服装
※お仕事着のままでも参加可能です。

事前の準備 セミナー実施日までに、使用するWEB会議ツールのセットアップの完了が必要です(参加者全員)

内容	<p>レクチャー (35分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●睡眠とは ●良い眠りを引き出す 快眠メソッド ～身体の中と外から快眠を引き出す～ 	<p>実技 (25分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●セロトニンを分泌するウォーキング ●体温リズムをつくる姿勢エクササイズ ●快眠ストレッチング 	60分
-----------	--	--	------------

良い睡眠をとることで



睡眠は、ただ“休む”ではなく、生活にさまざまなプラスがあります。良い睡眠があなたの生活、仕事を変えます！

お問い合わせ

コナミスポーツ株式会社
法人営業部

■本社 東京都品川区東品川4-10-1

03-6867-0865

■関西事業所 大阪府大阪市北区芝田1-8-1 DDハウス3F

06-7220-3941

ホームページ

https://www.konami.com/sportsclub/BtoB/health_enlightenment_seminar/