



実践! 睡眠力講座

「やるべきことで頭がいっぱいで眠れない」、「何をやっても空回りしているようだ」…というようなことはありませんか?日本人は先進国の中でも特に睡眠時間が短く、5人に1人が睡眠のトラブルを抱えていると言われています。しかし、限られた時間で、仕事も、睡眠もどちらも充実させることは可能なのでしょうか。本講座では、講師の実体験を交え、忙しい中でも実践できる睡眠術を解説します。



— 現役サラリーマンが教える 効率的な睡眠術 —

※学習効果を高める目的でグループワークを導入します。

平成29年
9/5
[火]
午後7時~8時半

第1回「活動編」 しっかり活動して夜はぐっすり!

- ・活動と休息の質を相乗効果的に高めるには?
- ・集中力とやる気アップのヒント 他

平成29年
9/12
[火]
午後7時~8時半

第2回「休息編」 効率よく休んでエンジン全開!

- ・活動と休息どちらが大事?
- ・思考整理と睡眠の関係
- ・効果的な仮眠の姿勢 他

こんな方におすすめ



会場 日本橋社会教育会館 講習室(B2階)

定員 20名 対象:18歳以上
お申込み期間:6月26日(月)
~8月26日(土)

※要予約:お申し込み方法は裏面をご参照ください。
※応募多数の場合は、抽選となります。

受講料 2,000円
(1回1,000円)

※受講料は当日受付にてお支払いください。
※1回のみ受講も可能ですが、全2回の受講をおすすめします。

講師 末永 博紀

睡眠改善コンサルタント・コーチ。
日本睡眠改善協議会認定睡眠改善インストラクター。平成28年度ゆめ講座(日本橋社会教育会館主催)「よく眠れるようになる講座」講師。

講師自己紹介

睡眠時間1、2時間で仕事をしていたらミスがふえ、そのやりなおしでさらに眠れなくなる体験をしました。睡眠の仕組みを理解すると、ご自身の生活を充実したものにできます。ぜひ、ご参加おまちしています。

問 日本橋社会教育会館 東京都中央区日本橋人形町1-1-17
TEL:03-3669-2102 FAX:03-3669-2720 <http://chuo-shakyo.shoppro.co.jp>



※個人情報の取り扱いについて:講座お申込時に収集した個人情報について、個人情報の漏えい・流出・不正利用がないよう適正な管理を行い、当館(中央区立社会教育会館)が主催する事業以外には使用しません。また当館が主催する講座や催し物のご案内をお送りする場合があります。不要な方はお申し出ください。

■ お申し込み方法・当日までのスケジュール

お電話、FAXにてお申し込みください。

【スケジュール】

8月26日(土) お申し込み締め切り

8月27日(日) 受講証の発送、お申し込み多数の場合には抽選

8月28日～29日頃 受講証(当落通知)がお手元に届きます。

8月31日(木) キャンセル締切 ※キャンセルのご連絡はお早めをお願いいたします。

9月5日(火) 講座1回目 ※講座は全2回コースとなっております。どちらか1回のみをご希望の場合、抽選の際に2回受講可能な方をご優先させていただく場合がございますのであらかじめご了承ください。

9月12日(火) 講座2回目

お忘れ物のないよう、お越してください。

持ち物：受講証、筆記用具

■ お申し込み・お問合わせ先 / 会場アクセス

日本橋社会教育会館(会場：B2階 講習室)

〒103-0013 中央区日本橋人形町1-1-17

電話 03-3669-2102

FAX 03-3669-2720

HP <http://chuo-shakyo.shoppro.co.jp>

※築地/月島社会教育会館、アートはるみでもお申込みいただけます。

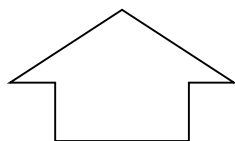
<会場アクセス>

●浅草線(A6)、日比谷線(A2)「人形町」駅 徒歩約4分

●半蔵門線「水天宮前」駅(8番出口) 徒歩約5分



日本橋社会教育会館 宛



03-3669-2720

実践！睡眠力講座 参加申込書 ※はっきりとご記入ください

お名前	
ご住所	〒
電話番号	
メモ	(ご希望・ご質問などありましたら、お書き添えください。)

男 ・ 女