

睡眠不足
の影響？

人間の生理現象
と睡眠の法則

体内時計と
生活リズム

睡眠環境・寝具指導士が語る！

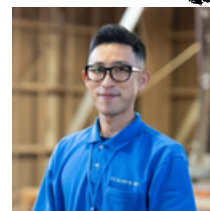
睡眠 セミナー

睡眠の
基礎知識

参加費
無料

睡眠が変われば人生が変わる!?

「しっかり寝ているつもりなのに疲れが取れない」「日中の集中力が続かない」そんな悩みの原因は、睡眠環境や生活習慣にあるかもしれません。本セミナーでは、睡眠の基礎知識から体内時計と生活リズムの整え方、睡眠不足が仕事や健康に与える影響までを分かりやすく解説します。睡眠の質を向上させるためのポイントを学び、毎日の生活や仕事に活かしましょう。



講師 新川 洋平 氏 (新川桂株式会社 代表取締役/睡眠環境・寝具指導士)
会場 泉大津商工会議所 (できる限り、公共交通機関等でお越しください)

10/21 水
19:00～21:00

(講師プロフィール)

新川 洋平 氏

寝具の製造・販売を手掛ける新川桂株式会社の代表として、長年にわたり快適な睡眠環境づくりに携わる。睡眠環境・寝具指導士として、寝具選びや睡眠環境の改善に関する知識を活かし、多くの方へ睡眠の重要性と快適な睡眠環境づくりを提案。企業や団体向けの講演活動も行い、睡眠の質の向上による健康づくりや生産性向上をテーマに啓発活動を行っている。

問合せ先 泉大津商工会議所 (泉大津市田中町10-7)
TEL/0725-23-1111 FAX/0725-23-1115
Mail/ info@izumiotsu-cci.or.jp
主催 泉大津商工会議所 経営交流会
共催 寝装リビング部会、繊維ファッション部会

スマホから簡単！
お申し込みはコチラ



令和8年10月度 経営交流会例会申込書

(R8.10.21)

事業所名

携帯番号

受講者名

E-mail

ご記入いただいた情報は、本事業に使用し個人情報外部へ漏れることが無いようにします。