睡眠負債は**会社の負債**。働き方改革はまず睡眠改善からスタート！

無料 快眠セミナー

健康経営を目指す企業様へ

2018.2.22 木 15:00~17:00

（受付開始14:30~）

会場 株式会社エスシーシー会議室
東京都中野区中野5-62-1 eDCビルB1
http://www.scc-kk.co.jp/

対象者 企業の**総務・人事・衛生管理**
ご担当者様など

定員 30名

受講料 無料

申込締切 定員に達し次第締切

申込方法 裏面申込書に必要事項をご記入下さい

FAX | 04-7149-0808

mail | kaimin@egao-partners.com

健康経営が注目される中、睡眠に何らかの悩みを持つ人は、日本に4000万人いると言われ、企業の生産性損失に繋がっています。
また、睡眠はメンタル不調にも大きく関わっており、睡眠不調の原因・心身への悪影響・対策を知ることにより、社員の心身ケアに役立ちます。
この機会にぜひご参加ください。

セミナー内容

1 | 睡眠学で仕事のパフォーマンスをUP
- 社員の不調の原因は睡眠にあった

2 | 睡眠の仕組み
- 睡眠リズムを整えれば生産性向上に繋がる
- 睡眠不調の改善がメンタル不調を防ぐ

3 | 睡眠の質を高める
- 眠りを変えるちょっとした工夫
- 「らくらく快眠パック」で自己チェック
- 睡眠改善計画

講師 村井 美月

一般社団法人
日本栄養睡眠改善協会代表理事
株式会社ワークスプランニング代表取締役
日本睡眠学会会員
NPO 法人
睡眠時無呼吸症候群ネットワーク理事
睡眠改善インストラクター
（（一社）日本睡眠改善協会認定）

栄養と睡眠に関する講演

「睡眠と食事の力で今日から元気に就活」
「就職活動を成功に導く睡眠と食生活」
「リスクマネージメントと生産性向上のための栄養睡眠改善について」
「睡眠不足がもたらす悪影響について ～改善するための生活リズムづくり～」
「食生活・睡眠リズム改善で心身の健康力をアップする ～肥満・生活習慣病・うつ予防のために～」
「就活生のための食生活と健康リズム」 他

えがおパートナーズ株式会社
〒277-0005 千葉県柏市柏5丁目7番23号 TEL 04-7105-0813 FAX 04-7149-0808 http://egao-partners.com/

無料快眠セミナー
受講申込書

えがおパートナーズ株式会社
〒277-0005 千葉県柏市柏5丁目7番23号 サンシティビル3F
Tel. 04-7105-0813　FAX. 04-7149-0808
http://egao-partners.com/

会社名		業種	
所在地	〒		
TEL		FAX	
担当者		所属	
E-mail			

受講者情報記入欄

氏名	所属	年齢	性別
(フリガナ)		歳	
(フリガナ)		歳	
(フリガナ)		歳	

個人情報のお取り扱いについて：弊社は、ご記入いただいた個人情報をお客様へのご連絡・講師への開示など、研修の開催・運営を目的として使用いたします。弊社は法令に基づく場合を除き、お客様の個人情報を当該本人の同意を得ず第三者に提供することはありません。

申込書を **FAX** もしくは**メール添付**にてえがおパートナーズ株式会社までご送付ください。
申込受理後、受講票(会場案内図)を送付いたします。

申込書送付先

FAX：04-7149-0808
mail：kaimin@egao-partners.com