

【 経営者のための健康管理術 睡眠の大切さを学び、活力ある健康経営をめざす 】

P r o g r a m

- 1.sleep debt 睡眠負債ってどんなこと？
- 2.生物はなぜ寝るのか？
- 3.レム睡眠・ノンレム睡眠・コア睡眠の話
- 4.睡眠負債を解消してすっきりした毎日を送るためのヒント
- 5.実技「ながらエクササイズ」
- 6.Q&A セッション

2025 **2/27** (木)



1部 セミナー 16:00～17:15 (主催:池田市) 講師:南方 和美氏
2部 懇親会 17:15～18:00 (主催:自然総研)

※1部のみのご参加も可能です
※2部では簡単な懇親会を予定しております

- 講 師:南方 和美(みなかた かずみ)氏
naturally 代表 健康運動指導士
- 場 所:いけだピアまるセンター
- 対象者:いけだピアまるセンター入居者さま
いけだピアまるセンターOB・OGの皆さま
池田市内の事業者さま
- 参加費:無料
- 定 員:20名 (定員に達した場合は受付を終了いたします)
- 主 催:池田市 お申込みはこちら ▲
- 申込方法:自然総研HPよりお申込みください
※個人事業主の方は「屋号」を入力してください。
- 申込期限:2月25日(火)まで

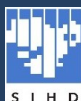


持ち物:筆記用具、名刺
服 装:動きやすい服

〒563-0050 大阪府池田市新町2-14
※駐車場はございません
※2部の懇親会では酒類の提供を予定しております。
飲酒される方は公共交通機関をご利用ください。

＜個人情報取り扱いについて＞

お客様の個人情報は、当社「個人情報保護方針」に則り取扱いたします。当社の「個人情報保護方針」については、当社ホームページでご確認ください。
ご提出いただいた個人情報は、本セミナー開催のため、主催者・協力者・講師で必要な範囲に限定し共有させていただきます。また、受講者名簿の作成、出欠確認など実施のために利用いたします。いただいた個人情報は、セミナーが終了した時点で破棄いたします。



協力:自然総研、池田商工会議所、池田泉州銀行

(お問合せ先) 株式会社自然総研
TEL 072-751-3331