

# 一般公開 健康セミナーのご案内

どなたでも参加できます。お誘い合わせのうえご参加下さい。  
セミナー参加者には「はぎ苑の当日入浴券」をプレゼント!

一週間で睡眠の質が変わる!

もう仕事中にウトウトしない!

# いつも「結果を出せる人」になる熟睡法!

～睡眠のクオリティが上がれば人生のクオリティも上がる～

限られた時間を有効に活用したいと考えている方々は多くおられます。人それぞれ、日々の過ごし方は違いますが全ての人に共通する行為、それは「寝る」ことです。貴重な一日の時間、多くて約1/3を睡眠に費やしても、疲れが取れない方もいれば、少しの時間しか寝なくても頭が冴える方もいらっしゃいます。「仕事だけでなくプライベートもいつも元気に過ごせる人になりたい!」そのためには日々の睡眠方法を知り、変えていく必要があります。本講座では、勘違いしがちな睡眠のノウハウを改めて、7日間実践して頂くことで仕事にも健康にも効果的な睡眠が出来る内容となっております。皆様のご参加をお待ちしております。



## 講師 坂本 春之氏

機プレゼンシング・インスティテュート・ジャパン代表取締役

太極拳をはじめ武芸歴29年。太極拳によって、小児リウマチ、アレルギー性紫斑病を克服。その後、整体を学び、さらにアメリカにてボディワークを研鑽。その経験をもとに心身の能力アップを目的とした、ボディコーディネーション及び独自のイメージトレーニング法・セルフケア法を開発。現在は、ビジネスマン、経営者向けの健康サポートに注力。

ボディケアサロン運営、健康教育事業、著作・講演・WEBによる情報発信を通じて独自の健康法、パフォーマンスアップ法の普及に当たる。

## ● 内容 ●

### 1. 眠り方「4つの思い込み」

- ① 睡眠時間を削れば結果を出せる
- ② 枕は熟睡に欠かせないツールだ
- ③ 人間の背骨はS字になっている
- ④ 自分で眠りは変えられない

### 2. 自分の眠りを分析する

### 3. 「ツール」と「環境」で自分の眠りをプロデュース

### 4. 「起床」と「睡眠」

の切り替え

### 5. 働きながら熟睡体質を作る!

※講座中は睡眠できません

【日時】平成23年4月15日(金)

15:00～16:30

【会場】はぎ苑(長井市成田)

無料

【受講料】長井法人会 女性部会員  
その他 1人 500円(税込)

【主催】社長井法人会女性部会

新品タオル寄贈運動にご協力をお願いします。

当会では社会貢献事業として、管内の福祉施設に新品タオルを寄贈する運動を展開中です。当日、家に眠ってある新品タオルを1本ご持参下さるようご協力をお願いします。

◆申込・問合せ先: 社長井法人会 TEL: 88-3960 FAX: 88-3823

4/15いつも「結果を出せる人」になる熟睡法! 参加申込

事業所名		TEL	
ご住所	(〒 - )	FAX	
お名前		お名前	

【個人情報の取扱について】

本申込書にご記入いただいた個人情報につきましては、本講座開催における本人確認、参加者申込書作成及びセミナーに関する連絡の目的のみ使用いたします。