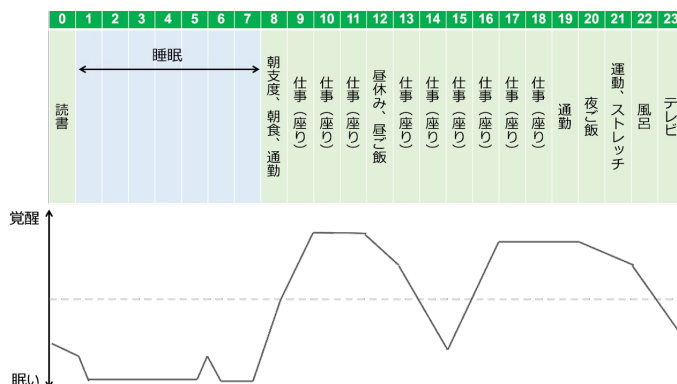


睡眠の問題を解決するワークショップ

現代の日本では成人の5%が不眠のため睡眠薬を服用しているというデータもあり、不眠は大きな社会課題となっています。

「港区を世界一健康で幸福な街にする」ことをビジョンとする、NPO・港区ウェルネス推進研究所代表の山田は睡眠コンサルタントの資格を保有しています。本ワークショップを通じて皆様ご自身の生活を振り返り、適切な対策を把握し、健康な生活を送るための快眠技術を身につけましょう！



2024年4月13日 (土) 10:30-12:00

予約必要

本ポスター下部のメールアドレスまたはホームページより参加希望の旨をご連絡ください。会場参加は先着21名まで。オンライン参加は人数制限無しになります。

場所

虎ノ門いきいきプラザ 港区虎ノ門1-21-10
または

オンライン (Chrome or Firefoxブラウザから参加可能。
URLはお申し込み者様へ別途ご案内します)

対象

- 寝つきが悪い、夜中に目が醒める、熟睡感が得られないなど、睡眠に問題を抱えており解決したい方
- それほど問題は感じてないがもっと快眠したい方

虎ノ門ヒルズ隣接！



アジェンダ

- | | |
|-----------------------------|-------------|
| 主催団体からのご挨拶および本プログラムについてのご説明 | 10:30-10:45 |
| 各自で典型的な1日の生活リズムと覚醒グラフを描く | 10:45-11:00 |
| 自分がどの不眠症タイプに相当するかを確認する | 11:00-11:10 |
| 不眠症の原因を特定する | 11:10-11:20 |
| タイプ毎に適切な対策を把握する | 11:20-11:40 |
| 各自で今後目標とする1日の生活リズムと覚醒グラフを描く | 11:40-11:50 |
| ディスカッション、まとめ | 11:50-12:00 |
| 交流会 (適当に近場で昼食、花見など。いつでも退出可) | 12:00～ |

問合せ

港区ウェルネス推進研究所

メールアドレス: minatokuwellness@gmail.com

ホームページ: <https://sites.google.com/view/minatokuwellness>

