



「令和6年度 健康教室」
期間限定特別講演

メンタル不調・意欲低下を防ぐ

睡眠と健康 セミナー

受講料
無料

快眠で免疫力・パフォーマンスアップ!

適切な睡眠時間というのは人それぞれで、大切なのは時間ではなく「眠りの質」。快眠は健康、記憶、運動能力のパフォーマンス向上につながります。より豊かな人生を送るために快眠術を学びましょう。



動画メニュー（各10分程度）

- ★ 眠りの効用
- ★ 何時間眠れば良い?
- ★ 簡単な睡眠改善法 I
- ★ 簡単な睡眠改善法 II

配信
期間

令和6年 10/1(火) ▶ 10/31(木)

申込
期限

令和6年 9/20(金) まで

対象

健康保険組合の加入者 および その家族

申込

下記インターネット申込フォーム または
裏面の申込書を FAX してお申込みください。

<https://khr-gifu.com/>



※事前に@khr-gifu.comからのメールを受信できるように設定をお願いします。
※お申込みが集中した場合は申込フォームがつながりにくくなりますので、
しばらくたってから再度お試しください。



講師

中部大学生命健康科学研究所 特任教授
日本睡眠教育機構 理事長

宮崎総一郎 氏

STEP 01 申込み

お申込み後、数日中に
完了メールが届きます

STEP 02 リンク先 配信

9/24~9/30の間にメールにて
アドレスが届きます

STEP 03 視聴

10/1~10/31の期間内なら
何度でも視聴できます

STEP 04 アンケート記入

視聴ページにある
アンケートにご協力お願いします

お問合せ先：講演会事務局（株式会社 旭クリエイト内） ※申込みの運用に関しましては、(株)旭クリエイトに委託しております。

< E-mail > contact@asahicreate.co.jp ※基本的にはメールにてのお返事になります。

< T E L > 080-3060-2241（開設期間 10/31(木)までの 平日10:00~17:00 担当:渡部）