

心もからだもスッキリ!

快適睡眠術

睡眠はその日の疲れをとるため
で、マイナスをゼロにすると考
えてしまいがち。しかし、質のいい
快眠は、プラスのポジティブな
力を生み出すものです。よく眠
れるようになると、健康や美容、
脳などすべてにおいて好影響を
与え、人生が充実していきます。
眠りにこだわって、より豊かに
生きるための快眠術を学びま
しょう!



講師
三橋 美穂 氏

有限会社Sleepace(スリーピース)代表
快眠セラピスト/睡眠環境プランナー

～プロフィール～

寝具メーカーの研究開発部長を経て2003年に独立。これまでに、1万人以上の眠りの悩みを解決してきており、とくに枕は頭を触っただけで、どんな枕が合うかわかるほど精通している。主な著書に『眠トレ!』(三笠書房)ほか、日本語版を監修した『おやすみ、ロジャー 魔法のぐっすり絵本』(飛鳥新社)はシリーズ累計115万部を突破。わかりやすく実践的なアドバイスには定評があり、NHK「あさイチ」、TBS「ひるおび!」、日本テレビ「ヒルナンデス!」などテレビ番組にも出演多数。

2022年
7月2日(土) 11:00~12:30
(開場10:30)

場 所 福井県民生活協同組合 本部センター
福井市開発5丁目1603番地

同所を拠点としたオンライン形式(Zoom)でも配信いたします。ご希望の場合は、申込の際メールアドレスを必ず記載してください。

※新型コロナウイルス感染症対策として、手指の消毒、マスクの着用、室内の換気、参加者同士の十分な距離の確保などを徹底して行います。ご参加の皆様におかれましては、マスクを着用してご出席いただくこと等の対策と共に、風邪のような症状のある方につきましてはできるだけ参加を控えていただきますよう、お願いいたします。

※ハイブリッド形式にて開催の予定ですが、新型コロナウイルス感染症の影響によりZoomを使ったオンライン講座のみになる可能性があります。講座形式変更の際は、追ってご連絡いたします。

主催/公益社団法人ふくい・くらしの研究所 福井県生活協同組合連合会
福井県民生活協同組合

後援/福井県 福井新聞社 FBC 福井テレビ

参加費

無料

どなたでもご参加いただけます。

申込必要

6月30日(木)

締切

定員

80名

(先着順)

申込方法

お申込コードを読み取るか、くらナビHP
(<http://www.kuranavi.jp>)
からお申込みください。

くらナビ

検索



お問い合わせ先

(公社)ふくい・くらしの研究所

☎ 0776-52-0626

【受付時間】平日 9:00~18:00