



公益社団法人 ふくい・くらしの研究所

情報紙くらナビContents

福井県消費生活講座報告／くらし向き調査結果報告／男の料理・G・Gクッキング・あなたの料理 報告／下期活動予定・編集後記

公益社団法人ふくい・くらしの研究所

〒910-0842 福井市開発5丁目1603番地
Tel 0776-52-0626 Fax 0776-52-0660

公益社団法人ふくい・くらしの研究所 第25回総会記念講演会

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。

第25回くらナビ総会 ご案内

7月2日(土)

福井県民生協 本部センター会議室

★総会 10:00 - 10:45 (レインボーホール)
★講演会 11:00 - 12:30 (第1会議室)

定員
80名
(先着順)

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

No. 001597

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

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

ホームページ情報は、こちらから
<http://www.kuranavi.jp/>



Facebookも
随時更新中

