

参加者募集 | 各回先着 20名様

夏休み
臨時企画!!

無料セミナー

「人生が変わる睡眠の技術」

～眠りは技術です。だから、上達します。～

日程 7月28日(金)・29日(土) 午前の部 10:00～11:30
午後の部 13:30～15:00

会場 柏の葉カンファレンスセンター・ルーム3 (三井ガーデンホテル柏の葉2階)



知らず知らずのうちに脳の働きを低下させ、ガンや認知症のリスクを高める可能性があるとして、“睡眠負債”(蓄積される睡眠不足)が注目されています。

子供の場合は、睡眠は脳や身体の成長に関わると言われています。

寝苦しい夜が続く季節、大人も子供も正しい睡眠習慣を身に着けるには?

そのような技術をお伝えします。

参加申込は お電話または「あ・し・た」へご来所ください

TEL. 04-7197-7713

(受付:平日11:30～15:30 土日祝10:00～18:00)

〈管理運営〉三井不動産(株)

ららぽーと柏の葉 北館3階

まちの健康研究所「あ・し・た」(受付:10:00～18:00)

主催



協賛



すまいとくらしのベストパートナー

三井不動産グループ



～すまいとくらしのベストパートナー～

レジコミュ

レジデンシャルコミュニティの第一

夏休み

臨時企画!!

参加者募集 | 各回先着 20名様

無料セミナー「人生が変わる睡眠の技術」

～眠りは技術です。だから、上達します。～

日程 7月28日(金)・29日(土)

時間 午前の部 10:00～11:30 / 午後の部 13:30～15:00

会場 柏の葉カンファレンスセンター・ルーム3 (三井ガーデンホテル柏の葉2階)

対象 男女・年齢問わず **参加費** 無料

講師 小林孝徳 株式会社ニューロスペース代表取締役



睡眠カウンセラー
吉野家やDeNAなど多くの企業で
睡眠改善セミナーを開催

こんな人にオススメのセミナーです

- 夜なかなか眠れない方
- 夜、途中で起きてしまう方
- 朝起きて、すっきりしない方
- 日中、眠気で仕事が捗らない方
- 良い睡眠で人生を充実させたい方

お話する内容は

- 寝ている間に身体で何がおきている?
- よくある睡眠のお悩みと解決方法
- 記憶やダイエットに効く睡眠法
- 子供、大人、高齢者の睡眠のポイント
- 睡眠、何でも相談会 他

参加申込は **お電話または「あ・し・た」へご来所ください**

TEL. 04-7197-7713

(受付:平日11:30～15:30 土日祝10:00～18:00)

〈管理運営〉三井不動産(株)

まちな健康研究所「あ・し・た」(受付:10:00～18:00)

ららぽーと柏の葉 北館3階



セミナー会場

柏の葉カンファレンスセンター
(三井ガーデンホテル柏の葉 2階)

〒277-0871 千葉県柏市若柴178番地4

主催



協賛



すまいとくらしのベストパートナー
三井不動産グループ



レジコミュ
レジデンシャルコミュニティソリューションの葉