

# キレイになる！やさしくなる！ひらめきを生む！ ぐっすり眠れる快眠セラピー

睡眠の目的、メカニズム、具体的な快眠法などを、エクササイズや  
体験談を交えながら分かりやすくお話しします。



日時：平成28年2月28日（日）  
14：00 ～ 15：30

会場：タワーホール船堀 4階 研修室

講師：三橋 美穂（みはし・みほ）

快眠セラピスト。寝具メーカーの研究開発部長を経て独立。  
睡眠を多角的にとらえた実践的なアドバイスと、手軽にで  
きる快眠メソッドが、テレビや雑誌等で支持を集め、睡眠  
のスペシャリストとして多方面で活躍。

著書に『驚くほど眠りの質がよくなる睡眠メソッド 100』  
（かんき出版）ほか多数。

定員：60名（申込順）

一時保育（2歳以上の未就学児8名まで）・手話通訳を  
ご希望の方は、2月12日（金）までにご予約ください

申込：電話またはFAX

TEL 5676-2455 FAX 5676-2458  
（2月2日（火）9：00から受付）

## 江戸川区女性センター

◆毎年3月1日から3月8日は「女性の健康週間」です。江戸川区では女性が  
自らの健康に目を向け、健康づくりを実践できるよう支援しています。

