

タイトル	おやすみ・おはようダンス&ねむりセミナー
出展者名	西川株式会社〔協力 EPI Quality (EXILE TETSUYA監修)〕
出展概要	眠りについて楽しく学べる「ねむりセミナー」と寝る前におすすめの「おやすみダンス」のダンスレクチャーが体験できます。

出展内容	スライドを使ったセミナー&ダンスレッスン
------	----------------------



詳細

子供達の健やかな成長には「眠り」が欠かせません。その「眠り」には1日の疲れをとるだけではなく、毎日の活動を支える様々なはたらきがあります。ねむりセミナーでは、私達が明日を元気に過ごすために必要な睡眠の大切さについて、楽しく分かりやすくお伝えします。

また、ぐっすり眠るためのヒントとして、いつもの生活リズムに「おやすみダンス」を加えてみませんか？当日は、EPIインストラクターが「おやすみダンス」をレクチャーします。

このダンスはEXILE TETSUYAさんが考案、西川株式会社 日本睡眠科学研究所が監修、歌は傳田真央さんが歌っています。

ゆっくりとしたリズム、素敵な歌声にあわせて、体をのぼしたり、ほぐしたり、副交感神経が高まるようなダンスにしています。ぜひ睡眠について一緒に学んで、おやすみダンスと一緒に踊りましょう。

おやすみダンスYouTube  おやすみ・おはようダンス&ねむりセミナー専用HP 

来場者へのPR 「ねむりのヒント」と「おやすみダンス」でぐっすり快眠を目指しましょう！！！！