

タイトル	「睡眠」と「健康」の知恵袋講座	
出展者名	明治安田生命保険相互会社 江東支社	
出展概要	眠りのお悩みスッキリ解決！？最適な「睡眠」を考える、人生100年時代！暮らしに役立つ睡眠と健康の知恵袋となるセミナーです。	
	出展内容	よい睡眠をとるためのポイントをご紹介しますセミナー
詳細		
<p>「眠りたくてもなかなか眠れない」「年齢とともに眠りが浅くなった」など、睡眠のお悩みはありませんか？ 眠りと健康の意外な関係とは？</p> <p>睡眠についての正しい知識を「知る」、よい睡眠をとるための方法を「実践する」、ご自身にとって、よい睡眠を「実感する」の3つのステップによる、よい睡眠をとるためのポイントをご紹介します。</p> <p>＜セミナー内容＞</p> <ul style="list-style-type: none">・睡眠についての正しい知識を知っていただく「〇×クイズ」・「なぜ眠れなくなるのか？」・チェックシートを使いながら生活習慣を振り返る・よりよい睡眠のための簡単な「快眠体操」		
来場者へのPR	セミナーの中には、クイズや体を動かすワークもあります。快適な睡眠のために！ぜひお気軽にご参加ください！	