

セミナー タイトル	睡眠と健康の知恵袋講座 快適な「睡眠」を考える
セミナー 日時	3月19日(水)・20日(木・祝)両日とも午後15時10分～15時40分
出展者名	明治安田生命保険相互会社 江東支社
セミナー 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！ くらしに役立つ睡眠と健康の知恵袋となるセミナーです

#### 内容詳細

「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をご紹介します。

3月19日(金) 15:10～15:40

テーマ：快適な「睡眠」を考える

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紹介します

3月20日(土) 15:10～15:40

テーマ：よい睡眠のための睡眠環境

よりよい睡眠をとるための睡眠環境やお悩み別の解決方法を紹介します

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！