

豊明市商工会 商業・サービス部会講演会のご案内

快眠セラピスト・睡眠環境プランナーによる

快適睡眠術

～新しい時代を私らしく生きる～

今夜からできる快眠術 公開！

質の高い睡眠は健康的な生活に欠かせない要素です。これまで多くの人の眠りに関する悩みを解決してきた三橋氏に時代の変化に合わせた質の高い睡眠と健康的なライフスタイルの実現に向けて講演していただきます。

快適な眠りはすべてに好影響を与えます。ぜひ、皆様のご参加をお待ちしております。

講師

三橋 美穂(みはし みほ) 氏



【講師プロフィール】

愛知県岡崎市出身。寝具メーカーの研究開発部長を経て、2003年に独立。これまでに1万人以上の眠りの悩みを解決してきており、とくに枕は頭を触っただけで、どんな枕が合うかわかるほど精通。全国での講演や執筆活動のほか、寝具や快眠グッズのプロデュース、ホテルの客室コーディネーターなども手がけている。

著書に『眠りのさじ加減 65歳からのやさしい睡眠法』(青志社)『眠トレ！ぐっすり眠ってすっきり目覚める 66の新習慣』(三笠書房)ほか、日本語版を監修した『おやすみ、ロジャー 魔法のぐっすり絵本』(飛鳥新社)は100万部を突破。

わかりやすく実践的なアドバイスには定評があり、NHK「あさイチ」TBS「ひるおび！」日本テレビ「ヒルナンデス！」など、テレビ番組にも出演多数。

日 時	令和6年3月7日(木) 15:00～17:00
場 所	豊明市商工会 イベントホール
参加費	無料
申込方法	下記参加申込書に必要事項をご記入のうえ、 FAX(0562-92-7711)までお申し込みください
締 切	令和6年2月22日(金)まで
主 催	豊明市商工会 商業・サービス部会

商業・サービス部会講演会参加申込書

事業所名 _____

参加者名 _____

(※3名以上参加ご希望の場合は余白にご記入ください)

申込先 豊明市商工会 FAX 0562-92-7711 / TEL 0562-93-6666