

睡眠の質こだわっていますか？



健康医療美容を学ぶ

シリーズ
No.2



睡眠 負債 とは？



特定非営利活動法人

JAPA 日本成人病予防協会

厚生労働大臣指定の健康管理士による講座

睡眠負債とは日々の睡眠不足が借金のように積み重なり、心身に悪影響を及ぼす可能性がある状態のこと。

「債務超過」の状態に陥れば集中力の低下や体力の減少により生活の質を落とすことに。

またうつ病やがん、認知症などの発症とのつながりも昨今の研究結果から示唆されています。

健康的な生活の為、睡眠負債の返済について学びませんか？

神戸駅前研修センター 2024年7月23日(火)

13:00~16:30予定(受付12:45~)

兵庫県神戸市中央区中町通2-3-1
SK HOTEL神戸駅前内 302号室

阪急電鉄・阪神電鉄「高速神戸駅」東出口より徒歩約1分
JR「神戸駅」より徒歩約3分

地下鉄海岸線「ハーバーランド駅」より徒歩約4分
地下鉄山手線「大倉山駅」西2出口より徒歩約6分

ご参加をご希望の方は、LINEにご登録いただき
7月23日セミナー希望と送信ください。
折り返しご連絡いたします。
※お電話・FAXでも受け付けております。

参加費：・Mfメディテックサロン無料 ・メディテックサロン¥1,000 ・一般¥3,000

参加申し込み用紙 FAX:078-936-6882

貴店名 (お名前)	参加人数	名
〒		
ご連絡先	TEL	FAX

