

20～40代向け
参加費無料

いい睡眠には 法則がある

仕事が変わる！ **自分**も変わる！ 睡眠入門セミナー
～白濱先生考案の「ぐっすりストレッチ」の実践付き～

Date : 令和2年1月18日（土）10時～11時30分（開場 9時40分）

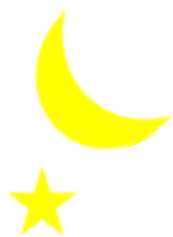
Place : Coconeri 3階（練馬駅北口徒歩1分）

講師

1万人を治療した睡眠の名医
白濱 龍太郎氏

RESM新横浜

睡眠・呼吸メディカルケアクリニック院長
医学博士・日本睡眠学会認定医



「寝たのに、なんか疲れている」
「うまく寝付けない」
「いつも睡眠不足だ」

こんなことを思ったことがある人は、ほとんどかもしれません。
睡眠は人生の3分の1の時間を占めるだけでなく、
日中のパフォーマンスにも大きく影響します。
いい睡眠が取れるだけで脳も身体もリセットされ、身体にいい
影響がでるだけでなく、仕事の効率も確実にアップします。
いい睡眠には何が必要なのか、どんな法則があるのか、基本的
な睡眠の知識に加え、白濱先生考案の「ぐっすりストレッチ」
も体験できる90分セミナーです。ぜひご参加ください。

仕事やプライベートで成果を出したい！ 忙しくて睡眠が疎かになっている…… という人 必見！

講演：いい睡眠とは何か、睡眠が身体にどう影響するのか。
睡眠を改善するための方法などを、白濱先生がわかりやすく伝授します。

実践：睡眠の質を高める、白濱先生考案の「ぐっすりストレッチ」を体験！

対象者

練馬区在住・在勤・在学の方
概ね20代～40代の方向け

定員

先着 100名

申し込み方法

グループで申込可能！

ぜひ、ご夫婦、ご友人、職場の方など…皆さんと一緒にご参加ください！

★ 12/1（日）から、電子申請にて受け付けます。

右記の2次元バーコードか、
練馬区ホームページTOPのオンラインサービスから
お申込みください。

練馬区 電子申請



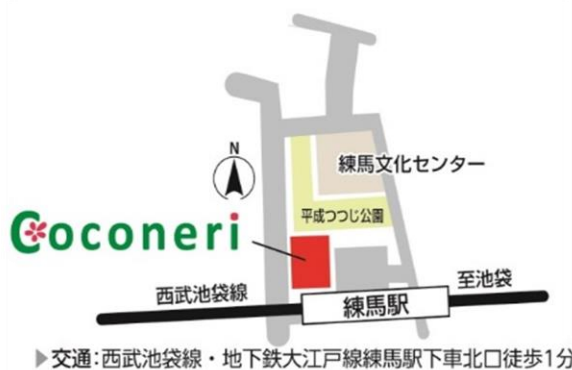
★ 電子申請の方法

- ① 練馬区ホームページ“オンラインサービス”の電子申請をクリックしてください。
- ② お使いの端末の電子申請手続きサイトを選択してください。
- ③ 「睡眠入門セミナー」参加申込みの手続きへとお進みください。

会場

Coconeriホール

〒176-0001
練馬区練馬1-17-1（Coconeri3階）
練馬駅北口より徒歩1分



問合せ先：練馬区健康部 広報戦略健恋7係プロジェクト
☎5984-2482（健康推進課庶務係）