

# 睡眠セミナー 無料サービス のご案内



講師を**無料**で派遣いたします。

東洋羽毛では「睡眠健康指導士」の資格を有した社員が講師を務める、充実したセミナーをご用意しています。

東洋羽毛は1998年より秋田県学校生活協同組合の指定業者として、多くの組合員様にお世話になっております。この度、商品開発のために得た情報をお伝えする「睡眠セミナー」のサービスを開始させていただきました。組合員様への健康支援の一環として、または学校保健委員会などの児童・生徒・保護者様に向けた睡眠教育でご活用くださいますようお願いいたします。睡眠セミナーに関するご相談は下記までお問合せください。

# 新学期などの生活の変化で、普段の調子を取り戻せなくなっていますか？

- ・ 睡眠を整えると生活のリズムを取り戻しやすくなります。
- ・ 睡眠は体調を整えるだけでなく、学力やスポーツにも関わっています。
- ・ 良い睡眠のためには、寝室などの睡眠環境だけでなく、日中の過ごし方も大切です。



やる気や元気が出ない



睡眠不足の影響かも？

セミナーの内容や講演時間、参加人数なども個別に対応させていただきます。

「楽しく・分かりやすく」快眠のヒントを学ぶ機会にさせていただければ幸いです。

おかげさまで、全国の施設や学校、各種団体などで 1,500以上の睡眠セミナーを実施し、ご好評をいただいております。学校での福利厚生や睡眠教育に是非ご活用ください。

