



健康まちづくりセミナー 「睡眠」とまちづくり

元気な頃から
始める！

～一生元気で過ごすために必要な睡眠習慣～

参加
無料

- 日時：1月31日（水） 14:00～15:30（受付：13:45）
- 場所：ワイズ リビング ラボ ベース WISE Living Lab さんかくBASE 共創スペース
- 定員：30名 ※ 定員になり次第締め切らせていただきます。

横浜市と東急電鉄は、快適で健康な生活を支えるまちの仕組みづくりを推進するため、「健康」をテーマとした連続セミナーを開催しています。

今回は「睡眠」がテーマです。心身ともに健康に生活するには良質な睡眠習慣が重要です。「睡眠」について最新の知見や、ご自身で実践するための睡眠習慣のヒントを、講演とワークを通して楽しく学んでいただきます。

プログラム

第一部

講演 「一生使える睡眠の技術」



講師：小林 孝徳氏（株式会社ニューロスペース代表取締役）

1987年生まれ、新潟大学理学部素粒子物理学科卒。
受験生から社会人時代まで自身の睡眠障害の経験をきっかけに、この社会問題を解決すべく、2013年12月株式会社ニューロスペースを設立。睡眠の悩みを根本的に解決すべく、大学や医療機関と連携し『法人向け 睡眠改善プログラム』を開発。大企業を中心に30社の導入、企業で働く多くの従業員の睡眠改善に取り組む。学校現場でも『睡眠教育』の普及に取り組み、生きる上で大切な知恵である睡眠を教育で学べるよう多くの機関と連携を進めている。

第二部

睡眠ワークショップ

ワークショップを通して、ご自身の睡眠習慣を振り返って頂き、普段の生活で実践できるヒントを楽しみながら学んで頂きます。

【申込先】

【事務局】FAX:03-6805-7810

※先着順/締め切り 1月17日（水）

〈問い合わせ先〉

株式会社メディヴァ

☎ 03-6805-7876（担当：村田）

【主催】横浜市・東京急行電鉄株式会社

【次世代郊外まちづくり健康まちづくりセミナー申込用紙】

◆ この申込用紙に記入しFAXにてお申込ください。

FAX : 03-6805-7810

※ FAXをお持ちでない方は、電話またはメールでお申し込み下さい

☎ 03-6805-7876 ✉ tamaplaza@mediva.co.jp

※ 申込受付者には事前に参加証を送付します。

(申込受付は参加証の発送をもって代えさせていただきます)

■ 選択して下さい (チェックをお願いします)

☐ 今回のセミナーに参加する

☐ 今回のセミナーには参加できないが、今後案内が欲しい

■ お名前をご記載下さい

フリガナ 氏名	住所 (参加証送付先)	電話番号 ※代表者の方のみ	年齢 (例：50代)

◆ 日時：1月31日(水)14:00~15:30
(受付開始：13:45)

ワイズ リビング ラボ

ベース

◆ 場所：WISE Living Lab さんかくBASE
共創スペース

(横浜市青葉区美しが丘2丁目23番3)

※駐車場のご用意はありませんので、
お車でお越しの場合は、
近隣有料駐車場をご利用ください。

◆ 定員：30名※先着順です

◆ 参加費：無料

◆ 対象者：美しが丘1・2・3丁目にお住まいの方



個人情報の取り扱いについて

- ご記入いただいた個人情報は、以下の目的に利用します。
 - ・健康まちづくりセミナーに関する参加登録
 - ・参加登録された情報に関する確認、連絡、問い合わせ、回答
 - ・商品、サービスの情報または営業、広報、マーケティング活動に関する情報の連絡
 - ・商品、サービス、マーケティング活動に関する満足度アンケート調査のお願い、連絡、回答
 - ・統計資料の作成/その他一般事務の連絡、問い合わせ、回答
- ご記入いただいた個人情報について、目的外の利用及び第三者への情報提供は行いません。