

明日の
パフォーマンス
を全開にする

ぐっすり快眠術

～心とからだを健康に～



「眠りを維持できない」「朝早く目が覚める」というような不眠の症状で悩んだことはありませんか？浅い眠りは、日中の眠気、注意力の散漫、疲れや体調不良に繋がり、生活に支障をきたすことがあります。特に女性は、生活環境や体の変化（妊娠、出産、更年期、ホルモンバランスのみだれ等）により、睡眠弱者になりやすいと言われています。良い眠りのための生活術等を学び、心も体も健やかな暮らしを目指しましょう！



鍛治 恵 氏

♥睡眠改善インストラクター

♥NPO睡眠文化研究会

事務局長

■日時

令和元年 11月30日(土)
午後2時～4時

■会場

男女共同参画推進センター3階会議室
新宿区荒木町16番地【裏面地図参照】

■対象

区内在住・在勤・在学でテーマに関心のある方
先着 30名

■参加費

無 料

■申込み

下記問合せ先まで、電話かFAXでお申込みください。
受付時間 日祝除く午前8時30分～午後5時

■問合せ

新宿区子ども家庭部男女共同参画課
【TEL】03-3341-0801

受付開始日

10月28日

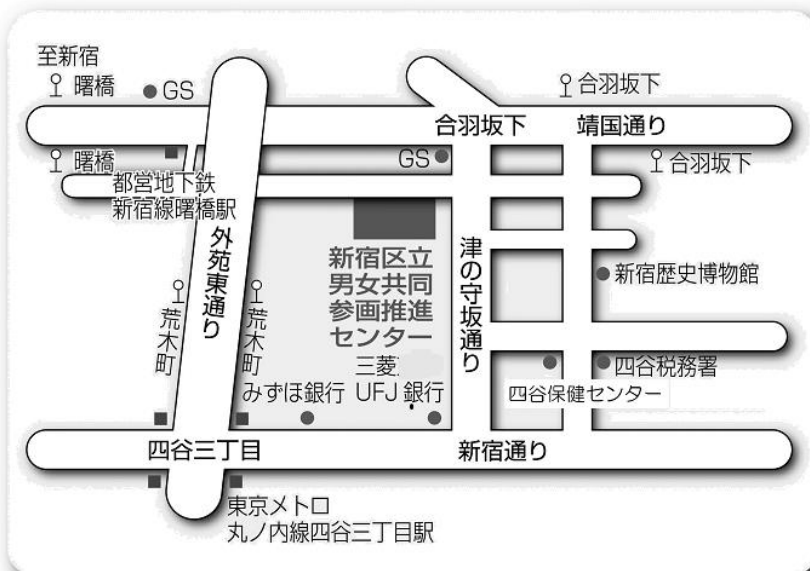
※館内にエスカレーター・エレベーターはありません。

講師プロフィール



鍛治 恵 氏 (かじ めぐみ)

寝具メーカーの調査研究業務に従事。社内の睡眠文化研究所の設立にともない異動し、主任研究員を経て同所長。2009 年独立後、研究者グループと立ち上げた NPO 睡眠文化研究会で事務局長を務める傍ら、睡眠改善インストラクターとして、生活習慣からできる快眠法について講演やコラム執筆などを行っている。



■交通案内

- ◇都営地下鉄新宿線
「曙橋駅」A4出口から 徒歩
約3分
- ◇東京メトロ丸ノ内線
「四谷三丁目駅」から 徒歩
約10分
- ◇都営バス
・高71 (高田馬場～九段下)
「合羽坂下」から 徒歩
約2分
・白61 (新宿駅西口～練馬車
庫)
「曙橋」から 徒歩約5
分

★駐車場・駐輪場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。

■FAX申し込み用紙 FAX 送信先番号 03-3341-0740

ぐっすり快眠術 ～心と体を健康に～ 11月30日(土) 午後2時～4時

ふりがな
氏名

電話番号

「ウィズ新宿」は、男女共同参画社会の実現を目指す、新宿区立男女共同参画推進センターの愛称です！