

「本開催前に体験してみたい」「会社での導入を検討している」
総務・人事ご担当者さま、保健師さま、必見！！

合同セミナー体験会



あすけん ×

TEIJIN
Human Chemistry, Human Solutions

あすけん食事改善セミナー 内容

- 健康経営にすぐに長く効く！
- パフォーマンスアップ・3つの秘密
- 食事と血糖値とやる気の深い関係
- 社員自ら健康改善できるコツ！

帝人睡眠力向上セミナー 内容

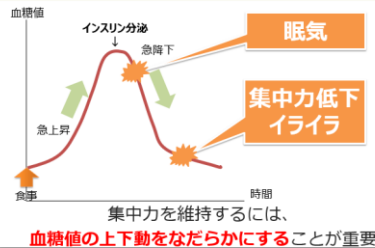
- 流行語にもなった睡眠負債とは
- 健康経営を睡眠でサポートする帝人
- 睡眠タイプ毎に眠りのコツ教えます
- 実践！今日からできる快眠法



プロのアスリートが
体のコンディション
を整えるように、
プロのビジネスパー
ソンとして自分自

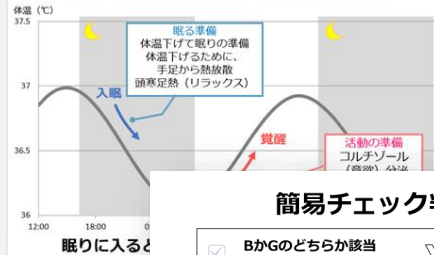
血糖値と集中力・精神の安定

血糖の乱高下が、集中力の低下やイライラをもたらします。



体温を上げておくことが快眠のカギ

就寝1~2時間前の軽い運動や入浴で体温の勾配を



簡易チェック判定

<input checked="" type="checkbox"/> BかGのどちらか該当 かつ、⑤が2時間以上	生活リズム 不調型
<input checked="" type="checkbox"/> DかFのどちらか該当 かつ、⑨が85%未満	睡眠効率 低下型
<input checked="" type="checkbox"/> AかCのどちらか該当 かつ、⑥が30分以上	緊張型
<input checked="" type="checkbox"/> B、E、Hのうち 2つ以上が該当	SAS疑い

セミナー 詳細

【 日時 】 1月23日(水) 15:00~17:30
※14:30より受付

【 会場 】 ウィット キッチンスタジオ
(新宿区西新宿3-20-2 東京オペラシティータワー 17F)

【 定員 】 先着 50名様 *1社2名様まで

【 費用 】 無料

【 主催 】 株式会社ウィット×帝人株式会社

メールからのお申込方法

①企業様名 ②部署名③お名前④メールアドレスをご記入の上、
seminar@sleepstyles.jpまでメールを送り下さい。