

睡眠と健康の新常識を学ぶ

～働く世代の健康不調改善のために～

昔の常識が現在の常識と違うこともあるの？

最新の脳科学に基づく睡眠の新常識を学びます



快眠のコツを学んで

心身の健康も

明日のパフォーマンスも



セミナー終了後に個別カウンセリング
(20分/人)を受けることができます。

セミナー申込時に合わせて申込をお願いします。

カウンセリングには人数制限がありますので
ご了承ください。



日 時：令和7年12月9日（火）
13：30～15：00
場 所：東海市立商工センター3F
中会議室
参加費：無料
定 員：30名
講 師：NPO法人コアカウンセリング支援協会
理事長 宮崎 勝博
(公認心理師・精神保健福祉士)

参加申し込みは

令和7年11月17日（月）から
東海市立商工センター
☎0562-33-7772へ

定員になり次第締め切ります

