

健康セミナー（睡眠改善について）

～質の良い睡眠で、心身ともに健康になりましょう～

一般社団法人 品川法人会 厚生委員会

時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

さて、品川法人会厚生委員会では下記の要領で、**健康セミナー**を開催いたします。
万障お繰り合わせのうえご参加くださいますようお願いいたします。

記

【講 師】 （一財）全日本労働福祉協会 保健師

【日 時】 令和 8 年 3 月 13 日（金）

【当日の予定スケジュール】

<15:00～15:30> お越しいただいた順番に受付。

※セミナー開始時刻まで血管年齢や骨密度等を測定いただけます。

<15:30～> 世界的にも睡眠時間が短い日本人の多くが抱えている睡眠の質の悩み。
生活習慣病予防や寝たきり予防を考えるうえで切り離せない睡眠について、
セルフチェックの結果を基にした睡眠環境改善やリラクゼーション方法等を
講師よりご説明いただきます。

<17:00～17:15> 質疑応答後、終了。

【会 場】 品川法人会館 2 階大会議室

（品川区南品川 2-7-6 TEL 3474-7449）※裏面の地図をご覧ください。

【会 費】 無 料

【定 員】 30 名（定員になり次第締切）

【申込方法】 下記の申込書に必要事項をご明記のうえ、FAXもしくは郵便にて
品川法人会までお申し込みください。

<FAX> 3474-4579

<郵 便> 〒140-0004 品川区南品川 2-7-6

※スマートフォンなどで右のQRコード（グーグルフォーム）を
読み取って申込することも可能です。



※ 受付了解のご返事はお出ししませんのでご了承ください。

お問い合わせ先：品川法人会（TEL 3474-7449） まで

品川法人会厚生委員会 健康セミナー申込書 （令和 8 年 3 月 13 日開催）

法 人 名			
住 所		TEL	
参加者名			