

～ 活力ある経済力はまず健康から 良い睡眠でからだも心も健康に～



人はなぜ寝るのか？

質の良い眠りのための環境づくり

今回の健康セミナーはぐっすりなかじまの中島氏を講師に迎え、質の良い眠りのための環境づくりについて、実践を交えてお話いただきます。

講師: 中島 秀和 氏 眠りの知恵袋 まくら博士

「寝具店」から、眠りを売る「眠り屋」としてスタート、睡眠科学や人間工学について極め、日本睡眠科学研究所が認定する「スリープマスター」、そして「眠り」のプロとして講師としても活躍中。



**2025年
2月26日
水曜日**

時間 ▶ **13:30～15:00**

会場 ▶ **榎原市商工経済会館 7階
経済倶楽部ホール**
(榎原市久米町652-2)

参加費 ▶ **無料 (要申込)**

※ 専用駐車場はございません。

お車でお越しの際は近隣駐車場(自己負担)へお願いいたします。

[申込方法] TELまたは下記申込書によりお申込みください。

[申込締切] 令和7年2月13日(木)

お申し込み後、受講票は発行しません。直接会場までお越しください。



主催：公益社団法人榎原経済倶楽部 講座セミナー育成委員会
〒634-0063 奈良県榎原市久米町652-2 榎原市商工経済会館

TEL 0744-28-4410 / FAX 0744-28-4544

<http://www3.kcn.ne.jp/~kkc/index.html>

後援：榎原市



(公社) 榎原経済倶楽部 行 [2/26 健康セミナー 受講申込書] FAX 0744-28-4544

事業所名		TEL	
所在地		mail	
受講者名			