

# KOBE Style

# 健康セミナー

「睡眠負債」をなくして、すっきりな毎日を

日時

2019年

5月12日(日) 10:30～11:50

神戸新聞社本社 [神戸ハーバーランド] 神戸市中央区東川崎町1-5-7

受講料 **3,000円**(税込) 定員50人(申し込み先着順)

多くの日本人が抱える「睡眠負債(すいみんふさい)」。毎日の少しの睡眠不足が、まるで借金のようにたまり、心や体に危険を及ぼす状態を指します。セミナーでは、科学的に証明されている睡眠改善効果のある「栄養素」と「運動」を、健康運動指導士がわかりやすく説明します。

講師：南方和美(健康ライフコーディネーター naturally代表)

## セミナー内容

まなぶ：睡眠の正しい知識。睡眠の借金を返済する意味  
うごく：睡眠のための腹式呼吸と簡単エクササイズ  
※ 筆記用具、汗拭きタオル、水分を持参してください

KOBE Style 健康セミナー 正しい情報(リテラシー)を学び、実践する力を身につけるための講座です。血圧や自律神経などをテーマに、今後も開催を予定しています。

naturally  
ありのままの幸せを見つけるメソッド



ご予約  
お問い合わせ

神戸新聞社経営企画局

電話：078-362-7009 (平日9時～17時)

メール：kenkou@kobe-np.co.jp

(氏名、住所、電話番号を記入してください)