

# 睡眠マネジメントで 最高のパフォーマンスを発揮せよ！

## 睡眠の質はパフォーマンスの質

ビジネスパーソンにとって欠かすことの出来ない「睡眠」。わかってはいるが、ついおろそかにしがちなのも睡眠です。睡眠の質が仕事の質を左右するとしたら!? 朝イチから頭と体をフル回転させるためには「睡眠」は軽視できません。理学療法士として、睡眠の基礎的なお話はもちろん、カラダ、姿勢、運動がもたらす睡眠の質についてもお伝えしています。睡眠をマネジメントして最高のパフォーマンスを発揮しましょう。この機会に是非ご聴講ください！

### 講師

睡眠 Body コンサルタント  
理学療法士 / 未来コンディショニング代表

やざま

矢間 あや氏



妊娠をきっかけに動く楽しさ、大切さを知り、独学で解剖学、生理学、ストレッチ等を学ぶ。解剖学や運動生理学をベースにした海外の Yoga に出会う。Yoga を通じて、この観点を「医療」の側面から伝えたいと理学療法士（国家試験）を取得する。医療関係機関で見たものは、安易に病院に通う患者さんや、働き盛りの人が「予防すれば防げた」のに病気になり仕事にもどれなくなる、ご家族が離ればなれになる、そんな悲しい現実だった。自分自身の健康は自分で管理する大切さを痛感し、広めている。

日時 00年00月00日(○) 00:00 ~ 00:00

会場 ○○○○○○○○○ ○○○○○ ○○-○ TEL 000-000-000

受講料 ○○ 定員 00名 (定員になり次第締め切り)

主催 ○○○○○○○○○ ○○○○○ TEL 000-000-000 FAX 000-000-000

(切り取らずにこのまま送信してください)

○○○○○○ 行

セミナー参加申込書

年 月 日

事業所名		FAX	
住所		受講者名	
TEL		受講者名	

※本申込書にご記入頂いた個人情報につきましては、講演会に開催に係る受講者名簿の作成、出欠確認、講演会運営等に関する目的のみ使用します。