**

申込締切日　令和６年１０月１１日（金）

北信広域経営支援センター [hokushin@nagano-sci.or.jp](mailto:hokushin@nagano-sci.or.jp) TEL:026-228-2153

坂城戸上エリア

管理商工会　坂城町商工会　　[sci@sakakinavi.jp](file:///\\10.2.10.211\商工連\2024年度\800北信支所_機密\100講習会_機密\業種別講習会（坂城戸上・北西G）\業種別講習会講師データ\sci@sakakinavi.jp) TEL：0268-82-3351

長野北西エリア

管理商工会　飯綱町商工会　　[info@iizunasci.jp](mailto:info@iizunasci.jp)　<TEL:026-253-3310>

**申し込み申込方法**

下記申込サイトよりお申込みください。下記のQRコードからもサイトにアクセスできます。

<https://forms.gle/iDqKyQ6QsqdfEY2V6>

＊本申込書にご記入頂いた個人情報につきましては、講演会の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。

企業の活力と生産性の向上を目指す健康経営とは**経営者こそ睡眠をとってください！！**

～快適睡眠により業務効率化を図る～

**長野県商工会連合会 北信広域経営支援センター・坂城戸上・長野北西エリア主催　業種別専門分野別講習会**

企業の活力の向上と生産性の向上を目指す健康経営が企業の持続的な発展に繋がるため、最近経営の手法の一つとして取り上げられている。企業の責任者である事業主も、寝る間を惜しんで業務や仕事のことを考えている方が多く、健康を害し経営に影響を及ぼす事例が増加している。従業員や事業主が適切な睡眠を取ることの重要性や睡眠改善の方法、生産性向上につながる健康睡眠の大切さを学びます。本セミナーでは適切な睡眠を取ることの重要性や、睡眠改善の方法等生産性が一番上がる本質のお話をいたします。

**日　時**

**定　員**

**会　場**

講　師

**セミナーカリキュラム**

**■「経営者は寝ない？」睡眠不足のデメリット**

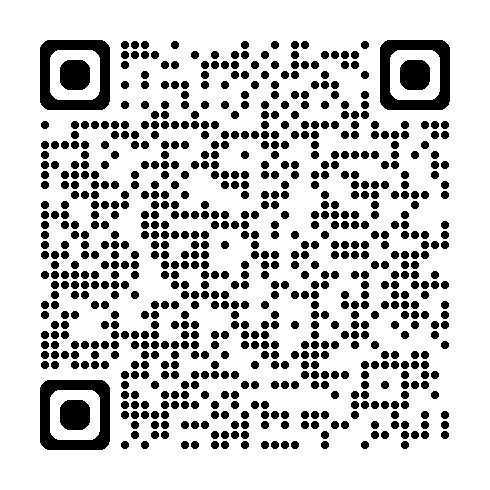
**■「睡眠＝生産性向上」の理由とは？**

**■従業員のメンタルヘルスにも睡眠**

**■休息のとり方／入眠ストレッチ**

**■生活リズムを整える10か条**

**主　催／お問合せ先**



**１０月２５日（金）**

50名（定員になり次締め切りさせて頂きます）

**ヨシダヨウコ** **氏**

**ネムリノチカラ代表**

**ココロとカラダを整える快眠コンシェルジュ**

無料

**受講料**

坂城町商工会館並びにZOOMによるオンライン開催

1４: 00 ～ 16 :０0

寝具店の娘として「睡眠の重要性」を再認識し睡眠改善の仕事を始動。オリジナル「入眠体操（スリープイン ストレッチ）」とマインドフルネスを交え「ウェルビーイング」「健康経営」「安全運転支援」「メンタルヘルス」の一環としての睡眠改善研修・セミナーに注力している。

**睡眠改善で事故をゼロに！**