

第13回

グローバルリーフグループ 公開講座

睡眠負債を抱えないために ～質の良い睡眠のとり方とは～

仕事のパフォーマンスアップ、
ストレス軽減のために効果的な睡眠法とは？
また、睡眠と生活習慣病との関係性についてもお話しします。

2021.9.4(土)15:00～16:00



中部大学特任教授
日本睡眠教育機構理事長

講師 宮崎 総一郎 氏

参加費
無料

定員
100名

Profile

2004年、国内で初めて開設された睡眠学講座に特任教授(主任)として赴任。
現在、睡眠健康指導士の育成、認知症予防プロジェクトなどに学内外で取り組み、社会への睡眠知識の普及を行っている。

開催形式

Web配信

詳細は裏面をご確認くださいませよう願ひ申し上げます。

視聴方法

①事前ご登録方法

事前登録用URL

リンク先にて氏名、メールアドレスをご登録ください。ご登録頂いたメールアドレスにミーティングID、パスワードを送信いたします。



②当日ご視聴方法

～アプリから参加する場合～

1. アプリを起動する
2. ミーティングに参加をクリック
3. ミーティングIDとパスワードを入力

～URLから参加する場合～

1. メールアドレスに送られてきたZoomミーティングURLをクリック
2. ミーティングに参加をクリック

ここまで準備ができれば、始まるまで待機をお願いします。

《Web受講の注意事項》

※今回のオンライン講演会ではZoomを使用します。アプリから参加される方は「Zoom Cloud Meetings(無料アプリ)」を当日使用する端末にインストールしてください。

※ご視聴は、事前登録いただいた方のみに限らせていただきます。

※ご登録いただいたメールアドレスに送信できない場合はこちらからお電話させて頂くことがあります。

※通信環境のいいところでご視聴ください。

※録画・録音は禁止となっています。

【お問い合わせ先】

二葉薬局京町

☎0984-25-5500 担当:山口