

睡眠の見直しからはじめる

免疫力の高め方

ビジネスパーソンに必要な体調管理の基礎知識



長期戦となる新型コロナウイルス対応の中で、企業活動を行いながら従業員の健康を守ることは経営者にとって非常に重要となっています。また感染症予防の観点も重要である一方、コロナ疲れ等、感染症への恐れや今までと異なる働き方への対応などで、知らず知らずのうちに大きなストレスが発生し、メンタル不全を起こすことも考えられます。そこで本講座では免疫と睡眠の関係とわかりやすく解説し、実際に役立つ免疫を高める工夫の仕方をわかりやすくお話いたします。しっかり“睡眠”をとることは、メンタル不全を防ぎ、かつ免疫力を高めることもつながります。是非ご参加ください。

《とき》令和3年 **7月29日(木)**
14:00 ~ 16:00

講座内容

- 免疫ってなに？
- 免疫力と睡眠の関係
- 免疫力を維持するための工夫 等

講師

こばやし みすほ

小林 瑞穂氏

スリープ・パフォーマンスカンパニー代表
快眠サロン水月～mizuki～代表
薬剤師 / 睡眠改善シニアインストラクター 他



薬科大学卒業後、営業職に従事。医療の現場で心を病む人が増加している現状を目の当たりにし、心理カウンセラー資格を取得。その後、睡眠問題を深く掘り下げるためメンタル専門の薬剤師となる。延べ5万人以上の「眠りの悩み」に関わり、患者様の行動・社会復帰・人生が変わっていく場面に数多く立ち会ってきた。睡眠は心と体を元気にし、目の前のあなたに笑顔をもたらす！と確信を得る。さらに、日本にわずか10名しかいない上級資格（H29年3月現在）睡眠改善シニア指導員資格を取得し、『快眠サロン水月～mizuki～』をオープンする。現在は、睡眠活用の専門家として、セミナーや企業研修、安全大会等の講演活動のほか、新聞や各種メディアでのコラム執筆やTV出演等実施。

【受講方法】

オンライン受講（定員：先着 100 名）

《ところ》指定なし（Zoomを使用します）

※PC、スマートフォン等の端末環境やインターネット通信環境等をご自身で確保をお願いします。

※1つのメールアドレスからは1名のみ参加可能です。
1社より複数名での参加ご希望の場合には、受講者様それぞれのメールアドレスをご用意ください。

【受講料】受講者1名につき(テキスト・消費税込)

会員 1,000円 非会員 2,000円

※振込用紙をお送りします。振込手数料はご負担願います。

【申込方法】

裏面の申込書に必要事項をご記入いただき、FAXにてお申込ください。申込受付後、上野法人会より受講料の振込用紙を送付いたします。入金確認後、オンライン受講者用招待URLメールをお送りします。

セミナー申込期限：**7月15日(木)**

※準備の都合上、お申込みは期限内にお願いします。
キャンセルの場合も**7月15日(木)**までにご連絡をお願いします。

受講についての詳細は裏面をご覧ください

〈オンラインセミナーの受講について〉

- ◆「インターネットができる環境であること」が前提となります。
- ◆今回は「Zoomの**ミーティング機能**」を利用します。
- ◆本セミナーに使用するテキストは紙で送付いたします。(データでのご案内は行いません。)
- ◆事前にZoomのアプリを端末(パソコン等)にインストールするようお願いいたします。

お申込後の流れ

- 申込受付後、上野法人会より受講料の振込用紙を送付いたします。(手数料はご負担願います)
- 受講料お振込の確認がとれましたら、開催3日前までにウェビナー事前登録用のメールを上野法人会よりお送りいたします。お手数ですが申込時にご記入された「お名前」「メールアドレス」「会社名」のご登録をお願いいたします。
- 事前登録完了後、ウェビナー参加用URLが“no-reply@zoom.us”より送られます。
- セミナー開催日時に参加用URLよりログインいただき、ご視聴ください。

【オンライン (Zoom) 受講にあたってのお願い】

- ・オンライン聴講に際しての受講環境(PC、スマートフォン等の端末環境やインターネット通信環境等)は受講者ご自身で確保をお願いいたします。
- ・本セミナーを受講する際のインターネット接続費用、通信費用等は受講者にてご負担ください。
- ・受講者の端末(PC、スマートフォン等)環境やインターネット通信状況によっては、本セミナーにご参加いただけない場合や、接続が不安定(映像や音声乱れや遅延等)になる場合がございます。この場合、配信者(講演者)及び上野法人会では一切の責任を負いませんので、あらかじめ受講環境をご確認くださいようをお願いいたします。
- ・本セミナーで提供するスライド、動画、画像、音声等のコンテンツの全部または一部は、本セミナーの受講用途でのみご利用ください。
- ・無断で、本セミナー資料及びコンテンツの複製(テキストの印刷、静止画でのキャプチャ、録音・録画等を含む)、上映、公衆送信、展示、頒布、譲渡、貸与、翻案、翻訳、二次的利用等を行うことは、著作権侵害となる場合があります。また講演者等の肖像権を侵害する行為にもなる場合がありますため、おやめください。

お申込は、FAX または 郵送で！

《お申込・お問合せ》

公益社団法人 上野法人会 TEL 5818-1151

〒110-0015 台東区東上野1-2-1朝日信用金庫西町ビル5階
メールアドレス jimukyoku@uenohoujin.or.jp

(公社)上野法人会 行 FAX 5818-1141

〈受講申込書〉

7/29 「免疫力の高め方」

申込期限：7月15日(木)

参加者名

法人名

(会員のみ)
会員NO(宛名シールに記載)

メールアドレス

(同じメールアドレスで複数人でのご参加はできません。)

TEL

FAX

携帯電話等

(日中繋がりの連絡先をご記入ください)

会員以外の方、又は会員で会員NOが不明な方は住所の記入をお願いいたします。

住所

- ウェビナー事前登録フォームにご入力いただく情報は、オンラインセミナー運営会社の(株)日本マネージメント・リサーチに送信されます。
- ウェビナー事前登録フォームにご入力いただく個人情報は本セミナー運用に関する業務のみで使用されます。
- ご入力いただいた情報は、法人会からの各種連絡・情報提供のために利用するほか、セミナー参加者の実態調査・分析のために利用することがあります。
- お申込いただいた皆様の情報は、当会の事業の詳細案内や事業の遂行など、当会の事業活動のためにのみ利用させていただきます。

〈令和3年夏号〉