

**11万部突破のベストセラー**「あなたの人生を変える睡眠の法則」  
の著者 菅原 洋平先生によるセミナーです！

# ～自分でできるメンタルヘルス～ 睡眠マネジメント

開催日・会場 平成29年10月14日(土) 9時30分受付開始  
10時開講  
金沢市鞍月2丁目1番地  
石川県地場産業振興センター 本館1階 第7研修室

講師 ユークロニア(株) 菅原洋平先生

参加費 無料(昼食お弁当付き)

対象者 組合員 及び 成人のご家族



時間に追われる毎日、しっかり睡眠をとれていますか？  
睡眠不足で朝がツライ、寝ても疲れが取れない、日中眠くなってしまう、寝つきが悪い…。  
例え短時間の睡眠でも、質を変えれば、仕事や生活のパフォーマンスを上げることができます。  
健やかなメンタルを保つためには毎晩の睡眠の質を向上させるのが、最も簡単で確実な方法です。  
攻めの睡眠ニアクティブスリープを学んでパフォーマンスアップ！しませんか？

## スケジュール

9:30～ **受付**

10:00～ **講座 「～自分でできるメンタルヘルス～睡眠マネジメント」**

- 1 メンタルと睡眠の関係
- 2 睡眠セルフチェックシート記入
- 3 ビジネスパーソン4つのNG睡眠
- 4 ビジネスパーソン必須の睡眠の法則
- 5 今日から出来る快眠法
- 6 睡眠のトラブル解決法

12:25～ **閉会・昼食**

主催 **石川県市町村職員共済組合** セミナーに関するお問い合わせは **TEL 076-263-3366**

★ 申込み方法 ★

- ・ 下記の受講申込書に必要事項を記載のうえ、郵送またはFAXで申込みください。  
(共済担当課への届出は不要です)
- ・ 定員は50名で、定員以上の申込みがあった場合は抽選となります。
- ・ 参加決定等の通知は、直接組合員のご自宅宛に送付いたします。  
※ グループで申込みの場合は、代表者にのみ送付いたします。

★ 締め切り ★

平成 29 年 9 月 15 日(金)

★ 送り先等 ★

〒920-8555 金沢市幸町12-1 石川縣市町村職員共済組合 福祉課 担当 本多  
FAX 076-263-3384

ホームページからもご覧いただけます。⇒ 共済いしかわ <http://www.kyousai-ishikawa.jp/>

受 講 申 込 書

代 表 者 組合員証記号番号	—	代 表 者 氏 名	
連絡先電話番号 ( 必 須 )			
組合員証記号番号	—	組合員証記号番号	—
氏 名 ( ご家族氏名 )	続 柄	氏 名 ( ご家族氏名 )	続 柄
組合員証記号番号	—	組合員証記号番号	—
氏 名 ( ご家族氏名 )	続 柄	氏 名 ( ご家族氏名 )	続 柄

※ ご家族でお申込みの場合は、必ず代表者との続柄を記入してください。

※ このセミナーの参加申込みに関する個人情報、今回のセミナーにのみ使用し、それ以外の目的には使用しません。

F A X 0 7 6 - 2 6 3 - 3 3 8 4