

# ストレスケア・睡眠セミナー

（参加費無料）

## 【内容】

- 午前：◇ストレスとは？自律神経が整う呼吸法  
◇感情をコントロールするコツ  
◇自分自身を大切にすること
- 午後：◎睡眠と免疫、生活習慣病やメンタルとの関係  
◎ぐっすり眠る基本ルール＜5＞  
◎やってはいけない就寝前 NG 行動

## 〔講師〕

佐々木 泰子

心と体のメンテナンストレーナー

120名以上のカウンセリング・メンタルケアの実績があり、Amazonにて『心が変われば現実が変わる！病気に負けないメンタルの整え方』を出版。健康体操指導歴20年、7000人以上の方への健康アドバイスやオンラインによるメンタル講座を300名の方に行うなどの実績を持ち、北國新聞文化センターなどで講座やレッスンを提供中。



自分らしい生き方で心身の健康を回復させる方法が、本書に収録！  
奇跡の健康法！



三橋 美穂

快眠セラピスト・睡眠環境プランナー

これまで1万人以上の眠りの悩みを解決してきており、特に枕は頭を触っただけで、どんな枕が合うかわかるほど精通。全国での講演や執筆活動のほか、寝具や快眠グッズのプロデュース、ホテルの客室コーディネートなども手がける。著書に『オトナ女子の不調と疲れに効く眠りにいいこと100』『眠りのさじ加減 65歳からのやさしい睡眠法』ほか多数。NHK「あさいち」TBS「ひるおび」日本テレビ「ヒルナンデス！」など、テレビ番組にも多数出演。

<https://sleepeace.com/>



日時：令和6年10月5日（土曜）  
ストレスケアセミナー [10:30~12:00]  
～昼食（お弁当が出ます）～  
睡眠セミナー [12:45~14:15]  
場所：石川県地場産業振興センター 本館 第4研修室  
〒920-8203 金沢市鞍月2丁目20番地

募集定員：40名程度（組合員とその家族が対象）  
※申込者多数の場合抽選となります

申込締切…9月6日（金）

申込方法：共済いしかわHP セミナー申込フォームより申してください。

【お問い合わせ先】

石川県市町村職員共済組合 福祉課 076-263-3366

