



起

理想

きるたびに

に近づく！

睡眠美容

しっかり寝たはずなのに、なんだかスッキリしない…

そんな経験はありませんか？

睡眠の質は、仕事のパフォーマンスと心身の健康に直結します。数多くの著作やメディアでご活躍される友野なおさんから、すぐに実践できる睡眠方法を学び、公私ともに充実した毎日を手に入れるヒントを見つけに来てください。



公式サイト

講師 友野 なお さん

睡眠コンサルタント

株式会社 SEA Trinity 代表取締役

千葉大学大学院 医学薬学府 先進予防医学 医学博士課程

順天堂大学大学院 スポーツ健康科学研究科 修士

日本公衆衛生学会、日本睡眠学会 正会員



講師プロフィール

中学校を2年生で中退し、14歳から6年間にわたり単身イギリスへ留学。パブリックスクール The Licensed Victuallers School を卒業し帰国。法政大学国際文化学部へ進学し、在学中にスペインのバルセロナ大学へ留学。株式会社オリエンタルランドでの勤務を経て独立し、予防医学に貢献することを目的に株式会社 SEA Trinity を設立。自身が睡眠を改善したことにより、15kg以上のダイエットとパニック障害、アトピーを克服に成功した経験から、科学的に睡眠を学んだのち、睡眠の専門家として全国にリバウンドしない快眠メソッドを伝授。著書に「眠れないあなたを救う睡眠ファースト」(主婦の友社)など多数発売され、韓国・台湾・中国全土でも翻訳され発売されている。眠れると話題の「ぐっすり眠れる不思議な塗り絵」(西東社)は9シリーズ発売されるほどの人気。2児の母。

2025年 9月 2日 火 14:00 ~ 15:30

参加費
無料

蒲郡商工会議所 または オンライン

蒲郡市港町 18-23 tel.0533-68-7171



参加対象

東三河地域で働く女性

持ち物

筆記用具

FAX 0533-68-0339 蒲郡商工会議所 宛

主催 蒲郡商工会議所・癒しとアンチエイジングの郷推進協議会 共催 東三河広域経済連合会 健康な地域社会創造プロジェクト委員会

参加形態

事業所名

会場 ・ オンライン

参加者名①

参加者名②

TEL

Mail



オンライン申込

お問合せ 蒲郡商工会議所 tel 0533-68-7171