



健康講座「オンデマンド配信」のご案内

睡眠セミナー

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。睡眠時間の不足や質の悪化は、うつ病のようなこころの病や生活習慣病につながります。本セミナーでは、快眠のコツを運動と栄養の両面からご紹介し、質の良い睡眠で心身を健康に保つお手伝いをいたします。

配信期間

令和3年11月1日(月)～11月30日(火) 視聴時間約60分
好きなタイミングで、好きな場所で視聴できます。

受講内容

「良い睡眠を引き出す快眠メソッド」
「快眠のためのエクササイズとストレッチ」

睡眠は、ただ“休む”のではなく、生活にさまざまなプラスがあります。良い睡眠があなたの生活、仕事を変えます！

受講方法

インターネットでオンデマンド配信します。パソコン、スマートフォンなどで視聴してください。視聴に必要なURL、ログインID、パスワードは、受講申込をされた組合員にお知らせします。

用意するもの

筆記用具、飲料水、タオル、動きやすい服装

申込方法

所属所の共済組合担当課に申し出ください。

申込期限

令和3年10月22日(金)

良い睡眠をとることで

