

あなたは眠れていますか？

豊かな人生を送るための睡眠

令和7年 5月17日(土)
午前10時30分～正午

人権文化センター2階 集会室

事前申込制 先着70名



日本が「睡眠不足大国」と言われているのをご存じでしょうか。

日本人の睡眠に対する価値観の低さはデータでも明らかです。睡眠不足は認知症リスクや糖尿病、高血圧などの生活習慣病リスクも高まります。数々の日本のアスリートの睡眠指導をしている矢野さんから睡眠について学んでみませんか。

きっと人生が変わりますよ。



上級睡眠健康指導士 矢野 達人さん

レアルマドリードなどの睡眠指導をしているニック氏とライセンス契約を結び、日本のアスリートをハイリカバリー・ハイパフォーマンスへ導く睡眠指導をしている日本屈指のアスリートスリープコーチ。

申込・問合せ

島本町人権文化センター 075-962-4402

WEB 申し込みはこちら→



主催：島本町総合政策部 人権文化センター