

吉備継成会 令和6年度



5月例会 セミナー

睡眠で会社を**健康**にするヒントを学びましょう！！

セミナー
概要

健康経営のための睡眠

日本は世界で最も睡眠時間の短い国の1つです。特に経営者は多忙とストレスから、睡眠不足や不眠に陥りやすいというリスクがあります。一方で、睡眠の質が向上すれば健康や幸福感が高まり、企業の生産性向上や ESG 経営にも繋げることができます。

今回のセミナーでは、「健康経営のために必要な睡眠」を知り、会員自身や家族、従業員等の睡眠の質を高めることで、生産性の向上や組織の活性化に繋げる方法を分かりやすくお伝えします。



講師 医学博士/睡眠学研究者

白濱 龍太郎 氏

日時 令和6年5月17日(金)
15:00~16:30

場所 ANAクラウンプラザホテル岡山
1階「曲水」
(岡山市北区駅元町15-1)

参加希望者はQRコードからお申し込みください
申込締切：5月13日(月) 17:00

14:00から定時総会、17:00から懇親会を開催します

講師略歴

海外の研究事情に詳しく、1万人を治療してきた睡眠の名医。筑波大学医学群医学類卒業、東京医科歯科大学大学院加齢制御医学修了後、慶應義塾大学特任准教授、TOKYO2020選手用医師等を兼歴任し、現任。「ぐっすり眠る習慣(アスコム)」「脳を鍛える超呼吸法 1日中、最高のコンディションが続く！(KADOKAWA)」ほか著書、テレビ出演多数。



お問合せ先 (公財)岡山県産業振興財団
経営支援部中小企業支援課

担当：柘野、永瀬、藤川
Tel:086-286-9626

申込QRコード ▶