

京都西川の眠りと健康の公開講座

定員100名
入場無料

「^{くらし}健やかな生活、良い眠り2018」

健康な日常生活を送るためには、食事・運動と並んで睡眠によるしっかりとした休養が大切です。しかし、現在の日本国民は4~5人に1人が何らかの睡眠障害を抱えていると言われています。世界的に見ても日本人の睡眠は質も量も決してよい方ではありません。ふとんや寝具が恋しくなるこの季節は、睡眠を見直す良い機会。眠りとカラダの情報を学んで、健やかな生活に役立ててください。



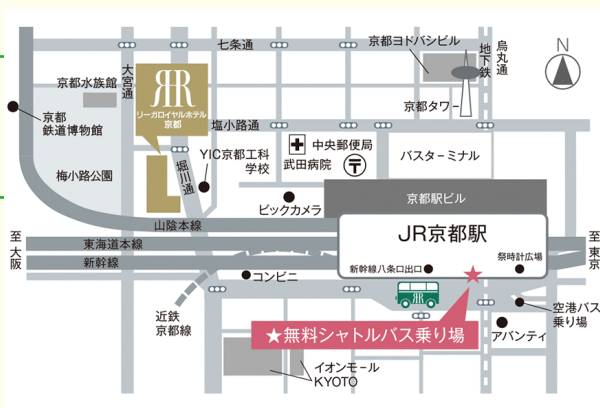
日時 2018年 9月12日(水)

13:00~14:45 開場 12:30 ~

会場 リーガロイヤルホテル京都 **2F春秋の間**

京都市下京区東堀川通り塩小路下ル松明町1番地
Tel : (075)341-1121

京都駅より徒歩約7分、京都駅からの送迎バス有り。
※詳しくは、「リーガロイヤルホテル京都」ホームページよりご確認ください。



プログラム 13:00 ~ 13:15 開会のあいさつ

特別対談 ① 13:15 ~



「私の究極の健康法」
—就寝前と目覚め時のおすすめヨガ—

大東 めぐみ 様

テレビパーソナリティー
全米ヨガライセンスRYT200認定講師

特別対談 ② 14:00 ~



「二人三脚でつかんだ栄光のメダル」
—朝原家の健康管理法—

朝原 宣治 様

2008年 北京オリンピック 4x100mリレー銅メダリスト

司会 岩崎 絵美

※内容は変更となる場合がございます。

◎お申込み方法 参加ご希望の方は、以下の方法でお申込みください。

お申込み先 株式会社 京都西川 お客様窓口 公開講座事務局

郵送 〒600-8502 京都府京都市下京区河原町通松原上る幸竹町 385 番地
必要事項【ご住所・ご氏名(ふりがな)・ご参加人数】

TEL 075-351-9991 受付/月~金(祝日を除く) 10:00~17:00
必要事項【ご氏名(ふりがな)・ご参加人数】

Eメール info-knishikawa@kyoto-nishikawa.co.jp
必要事項【ご氏名(ふりがな)・ご参加人数】

申込期限 9月3日(月)【睡眠の日】

定員 100名入場無料(ご来場の方に粗品を進呈いたします。)

※申込み多数の場合は先着順とさせていただきます。※京都西川の展示商品の販売はございません。

※ご提供いただいた個人情報は、本講座の運営目的以外では使用いたしません。



品番: JNR-1002JNII No.100 S250 本体価格250,000円+税
管理医療機器・認証番号223AKBZX0009000