

ランチタイムに気軽に、ご参加いただけるオンラインセミナー



医療法人社団
平成医会

ランチオンセミナーのご案内

平成医会の11月のオンラインセミナーをご紹介します。今回は、人事ご担当者様だけでなく、従業員様に幅広くご視聴いただけるランチオンセミナー（1回30分×2日）をご用意しました。セミナーテーマはそれぞれ、健康には欠かせない「食事」と「睡眠」です。社内の健康増進にぜひ、ご活用ください！

※セミナーの内容、担当、時間、料金は都合により変更になることもありますので、ご了承下さい。

無料相談件数1件で
従業員皆さま参加できます！

第1弾
食事編

11月11日(金)
12:15 ~ 12:45 (受付 12:00~)

食事と心の関係
心を元気にする食事



■講師：一般社団法人日本栄養検定協会 代表理事

松崎 恵理

<プロフィール>

博士(栄養学)(専門は、栄養疫学)、女子栄養大学栄養科学研究所客員
研究員、料理家 日本栄養・食糧学会会員
日本ガストロノミー協会理事 慶應義塾大学卒業

「イライラしない」「集中できる」「リラックスしている」などの心の安定を保つためには、毎日バランスの良いの食事とることが大切です。どんな食事（栄養素）が必要なのかを栄養学の専門家が解説いたします。

参加費用 一般参加：4,500円(税込) 契約企業：2,000円(税込)



第2弾
睡眠編

11月16日(水)
12:15 ~ 12:45 (受付 12:00~)

眠らない人はどんどん太る？
「帰りの電車で寝る」がNGなワケ



■講師：Better Sleep 代表

江川 信吾

<プロフィール>

日本睡眠学会会員 睡眠改善インストラクター
CPAP(睡眠時無呼吸症候群の治療法)療法士 MR(医薬情報担当者)
国際医療福祉大学大学院 メディカルサイエンティスト講座修了

健康経営と働き方改革実現のためには、一人ひとりが適切な睡眠をすることが重要です。不適切な睡眠による体への悪影響を、睡眠に関する様々な資格を持つ睡眠の専門家が解説いたします。

参加費用 一般参加：4,500円(税込) 契約企業：2,000円(税込)



参加をご希望の方は、QRコードのURLから事前登録をお願いします。

登録方法

- (1)人事ご担当者様が、セミナーの事前登録をする。(氏名に会社名をご入力ください)
- (2)メールで当日のURLが届きます。
- (3)人事ご担当者様が、従業員様に当日のURLを周知してください。
※1つのURLで何名様でもアクセス可能です。