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

ランチョ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ョンセミナー（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の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。