

でも本当は「眠れていない」かも
睡眠

を変えると生き方も変わる！

睡眠から始まる職場改革

対象

- ・働き方改革・生産性向上に関心がある企業の管理職や人事担当者
- ・日常的に疲労感や眠気を感じている一般社員やビジネスパーソン
- ・健康経営を目指す経営者やリーダー層



講師

株式会社S'UIMIN 睡眠ウェルネスアドバイザー

谷 明洋 氏

日時 2025 7/17 (木)

14時 開演

会場

まちなか交流センターコトマ

苫小牧市表町5丁目11-5 ふれんどビル・テナント棟 1F

参加費

無料

お申し込み方法

QRコード・お問い合わせより
お申し込みください。



主催：一般財団法人ハスカッププラザ 後援：苫小牧市

お問い合わせ：0144-33-1534 (杉原・鈴木)