

さら・さくら健康講演会

『睡眠力は鍛えられる！ みんなで実践快眠体操』

- ・足裏快眠法
- ・快眠体操



講演の際には、参加者に実際に体を動かしていただきます。
ぜひ、足裏快眠法・快眠体操を体感しに来てください。

開催日：令和7年5月18日（日）

時間：午後1時30分～午後3時

受付：午後1時～

場所：犬山市民健康館交流ホール

定員：100名（先着）



一般社団法人日本快眠協会代表理事
今枝 昌子氏

入場無料
※要申込

〈講師紹介〉心療内科の現場でリフレクソロジストとして、12,000本の足裏をケアした経験から、学会で発表した独自のメソッド『足裏快眠法』を生み出し注目を浴びる。現在は睡眠の専門家として、企業・行政・医療現場において約30,000名以上に『睡眠力の鍛え方』の体感研修を実施し、また、年間2,000名以上の小中学校の児童へ『コドモ眠育』授業を実施している。

問合・申込先 犬山市民健康館 さら・さくら

住所 犬山市大字前原字橋爪山15番地2

連絡先 0568-63-3800

申込受付 令和7年4月10日（木）～ 電話又は電子申請によりお申込みください

主催：市民健康館自主事業実行委員会

申込QRコード→



当日バス運行日程

犬山駅 12:30 発

健康館 12:43 着

健康館 15:15 発

犬山駅 15:28 着