

## 新しい時代を私らしくどう生きるか？

～睡眠から考えるキャリア意識の向上～

**参加無料**

**令和2年11月5日（木）**

**18：30～20：00**

場所：甲府市役所1階 市民活動室（ローソン隣）

一般向け睡眠専門家の草分け的存在である三橋さんの、これまでのキャリアを築く上でのポイント、睡眠が仕事や健康にもたらす影響、これからの時代の方向性、言葉のパワーを自分に与えるエクササイズ（実習）などを通して、新しい視点をもたらし、意識が変わる講座です。

講師：三橋美穂（快眠セラピスト・睡眠環境プランナー）

寝具メーカーの研究開発部長を経て独立。これまでに1万人以上の眠りの悩みを解決してきており、とくに枕は頭を触ただけで、その人に合う枕がわかるほど精通。全国での講演や執筆活動のほか、寝具や快眠グッズのプロデュース、ホテルの客室コーディネートなども手がける。主な著書に『眠トレ！ぐっすり眠ってすっきり目覚める66の新習慣』（三笠書房）ほか多数。<https://www.sleeppeace.com/>



◆対象：市内在住または在勤の女性（30代～50代）＊就労を問わない

◆定員：20名程度

◆申込：氏名・住所・電話番号を明記の上、

E-mail・FAX・TELのいずれかでお申し込みください。

主催：甲府市

お問い合わせ：甲府市役所 人権男女参画課 男女参画係

TEL 055-237-5209 / E-mail [danjyoks@city.kofu.lg.jp](mailto:danjyoks@city.kofu.lg.jp) / FAX 055-222-2062