

株式会社ネクストリンク

居眠り運転ゼロへ！

プロが語る“睡眠改善”ウェビナー

上級睡眠改善インストラクター

安達直美 先生

株式会社エスアンドエアソシエーツ取締役副社長、
大阪公立大学健康科学イノベーションセンター特別研究員。
航空会社で国際線客室乗務員として勤務後、寝装品メーカー
の研究所で主任研究員として睡眠に関わる研究に従事。
睡眠文化戦略コーディネーターを経て現職。
寝具の開発、眠りに関する講演、雑誌・Web・TVへの出演
など幅広く活躍する。



01

開催日時

2025年8月22日(金)

13:30~15:00

＼zoom開催／

【URL】 <https://00m.in/Agzhj>

02

セミナー目次

1. シフト勤務でもぐっすり眠るために
2. 眠っているつもりが「呼吸レス」!?
3. パフォーマンスを上げる睡眠習慣
4. 寝具と睡眠環境の見直し

03

こんな方におすすめ

- ・睡眠に課題を抱える全ての方
- ・社員の健康管理を強化したい方
- ・ドライバーの安全意識を改善するのは難しいと感じている方

主催

株式会社ネクストリンク

〒140-0004 東京都品川区南品川一丁目7番17号

昭和ネオン本社ビル2階

TEL: 03-6260-2160 / FAX: 050-3588-8149

URL: <https://www.next-link.tokyo>

申し込みはこちらから

