

令和6年度 スリープタフネスセミナー



宮城支部の組合員は、全国の各支部と比べると睡眠で十分に休養が取れていないことが分かりました。特に女性でその傾向が顕著となっています。

睡眠で休養が十分取れていない者の割合（令和4年度）

性別	宮城支部	全支部平均
男性	35.9%	35.6%
女性	47.0%	44.9%

睡眠は、生活習慣やメンタルヘルスにも深く関わる事が分かっています。

この機会に質の高い睡眠方法を学んでみませんか？

開催日程

7 / 24 (水)

10時～12時
(受付開始9時30分)

7 / 24 (水)

14時～16時
(受付開始13時30分)

女性限定

8 / 2 (金)

14時～16時
(受付開始13時30分)

対象者：公立学校共済組合宮城支部の組合員

(任意継続組合員を除く。)

定員：各回40名

講師：株式会社ルネサンス

会場：公立学校共済組合仙台宿泊所「ホテル白萩」

昨年度受講者の感想

- ・睡眠の質を上げるための具体的な取組を学ぶことができた。
- ・睡眠とホルモンバランスの話が、興味深くおもしろかった。
- ・自分の睡眠について、改善の余地があると感じた。
- ・説明と軽い運動の組み合わせで、最後まで集中して聞くことができた。

申込期限：令和6年7月10日（水）17時まで

※参加者決定のお知らせは7月中旬頃に書面で各所属宛てに通知します。

申込方法：参加希望者はインターネットにより「専用フォーム」からお申込みください。



[専用フォーム](#)



○会場について

公立学校共済組合仙台宿泊所
「ホテル白萩」

仙台市青葉区錦町2丁目2-19
022-265-3411

- ・JR仙台駅西口より徒歩15分
- ・地下鉄南北線勾当台公園駅より徒歩15分

無料駐車場がございますが、当日は混雑することが予想されます。可能な方は公共交通機関でお越しください。

