

ぐっすり眠ってスッキリ目覚める！

参加費  
**無料**

先着  
**100**社



**医師**が伝える

# 睡眠力アップ講座

## SLEEP SEMINAR

2025 **9/10** (水) 14:00-15:10

**参加対象**

**全国健康保険協会 奈良支部加入事業所**  
(健康保険委員在籍事業所及び健康宣言事業所)

**開催形式**

**Zoomによるオンライン**

※1つの事業所で複数の端末を利用される場合は、  
端末ごとにお申込ください。

**申込期限**

2025 **9/8** (月) **13:00** まで

**講師**

株式会社 Doctor's Fitness  
代表医師 **宮脇 大**



質の良い睡眠は健康とパフォーマンスの鍵です。  
本セミナーでは、質の高い睡眠を実現するための基本と  
実践法を解説します。規則正しい生活習慣、快適な睡眠  
環境、リラクゼーション法などを学び、ぐっすり眠ってスッキ  
リ目覚める睡眠力向上を目指します。忙しい現代人に最  
適な睡眠改善のヒントをお伝えしますので、快適な眠り  
への第一歩を踏み出しましょう。



ZZZZZ...

### 申込～講座開催までの流れ

**Step 1**

**申込**

申込フォーム、メー  
ル、FAX、いずれかの  
方法にてお申込くだ  
さい。

**Step 2**

**申込完了**

ご登録いただいた  
メールアドレス宛に  
申込完了メールを  
お送りします。

**Step 3**

**受講案内**

講座開催の約1週間前に  
講座参加用のZoomURLと  
資料を、メールでお送り  
します。

**Step 4**

**講座開催**

お送りしたZoomURLで  
講座にご参加ください。  
終了後はアンケートに  
ご協力をお願いします。



講座にお申しいただいた方へ、後日(1週間前後)にアーカイブ配信の  
ご案内をメールでお送りします(視聴期間約1か月間)。  
当日ご参加いただけない場合は、そちらをご覧ください。

お申込は裏面を  
ご覧ください



主催



全国健康保険協会 奈良支部  
協会けんぽ

お問い合わせ先

対応時間 9:00~17:00  
(土・日・祝日除く)

株式会社 Doctor's Fitness

(全国健康保険協会奈良支部委託機関)

〒533-0033 大阪府大阪市東淀川区東中島1-20-19

050-5468-5057

contact@doctors-fitness.com



# 申込方法

以下のいずれかの方法でお申込ください。

申込  
締切

9/8(月)  
13:00まで

## オススメ

### 申込フォームでの申込み

スマホでかんたん申込



QRコードを読み取り、お申込みください。

### メールでの申込み

FAX申込欄の項目内容を、メールにてご送信ください。

メールアドレス

[contact@doctors-fitness.com](mailto:contact@doctors-fitness.com)

### FAXでの申込み

下段のFAX申込欄を記入の上、直接FAXでお申込みください。

FAX番号

06-6379-3436

事業所名	
所在地	
健康保険の記号 <small>7-8桁の数字</small>	※「01290014」は保険者番号ですのでご注意ください。
電話番号	
FAX番号	
メールアドレス	※参加用ZoomURLとセミナー資料をお送りしますので、必ずご記入ください。
申込者氏名	
セミナーに関する質問があればご記入ください。 <small>できる限りセミナー内でご返答いたします。</small>	※ご質問多数の場合、セミナー終了後の対応となる場合がございます。あらかじめご了承ください。