

「朝、スッキリ目覚めたい！」
「もっと生産性を高めたい！」方へ

睡眠改善 セミナー

ZOOMによる
オンライン開催

参加費無料
先着500名

本セミナーでは
睡眠の重要性はもちろん、
日常生活で取り入れられる
睡眠の質向上のポイントを
ストレッチの実践も交えて
お伝えします。



心身の健康や
仕事のパフォーマンスには
睡眠の質が
大きく影響しています。

こんなお悩みありませんか？

- 寝つきが悪い…
- 途中で起きてしまう…
- 朝、スッキリ目覚められない…

内容

- 1.睡眠の重要性・睡眠不足が怖い理由
- 2.睡眠の量と質
- 3.今日からできる！睡眠改善法

講師紹介



横野 凌 (よこのりょう)

【保健師・看護師・第一種衛生管理者】

看護師として働く中で予防医療の重要性を再認識。現在は(株)ドクターラストで保健師として睡眠や運動系のセミナーを中心に実施している。

2023年

開催日時

- ① 11/29 水 (Zoomサインイン開始 09:50～) 10:00～12:00
- ② 12/12 火 (Zoomサインイン開始 12:50～) 13:00～15:00

- どちらの開催日も内容は同じです。
- 申込期限は、各セミナーの終了時刻までとなります。

後日、動画での見逃し配信もございます。

見逃し配信の視聴をご希望の方も、下記二次元コード・URLからお申込みをお願いいたします。

お申込みは
こちら



申込手順は
裏面を
チェック！

お問合せ

株式会社ドクターラスト
TEL : 06-6209-2500
(受付時間：平日9:00～17:00)

<https://onl.bz/1GP2djZ>

主催：  全国健康保険協会 広島支部
協会けんぽ

後援：  広島県

1 「Zoom」アプリを事前にインストールする

アプリのインストールは無料です。IDの作成も不要です。

既に「Zoom」アプリをインストール済みの方は、[最新版へのアップデート](#)をお願いします。

2 ウェビナー登録用URLにアクセスする（二次元コードもしくはURLからアクセス可能）

- スマートフォン・タブレットの方は、二次元コードから



- PCの方は、下記URLから ▼

<https://onl.bz/1GP2djZ>

- 「協会けんぽ広島支部」のホームページからもアクセス可能です。
 - ▶ 左メニューの「健康づくり」カテゴリーをクリック
 - ▶ 「令和5年度 メンタルヘルスセミナー、睡眠改善セミナーのご案内」ページをクリック
 - ▶ 「[お申込みはこちら](#)」ボタンをクリック



3 参加情報を登録する

入力項目に沿って
必要事項を入力してください。



協会けんぽ広島支部
マスコットキャラクター
健康いろは

ウェビナー登録

名*	姓*
このフィールドは必須です。	
メールアドレス*	
有効なメールアドレスを入力してください。	
参加を希望するセミナーを選択してください。*	
☐ 【1回目】 11月29日（水） 10時～12時	
☐ 【2回目】 12月12日（火） 13時～15時	
☐ 【見逃し配信のみ】	

※ サンプル画面です。登録項目は変更する場合があります。

4 セミナー当日までに資料をダウンロードする

当日使用する資料（PDF形式）は11月21日（火）以降にダウンロード可能となります。
登録確認メールと、開催1週間前のリマインドメールでURLをお知らせ予定です。
当日はダウンロードの上、お手元にご準備いただきウェビナーにご参加ください。

5 Zoom視聴（セミナー当日）

申込時に登録したメールアドレスに、「登録確認メール」が届きます。（登録から数日後）
メール本文中に記載された参加用URLをクリックし、Zoom画面へアクセスします。
セミナーが開始されると、自動的にウェビナー画面に移行しますので、セミナーが開始されるまでしばらくお待ちください。 ※ウェビナー機能：音声・カメラはオフでの参加になります。