

## 令和7年(2025)2月例会のご案内

会員及び皆様、いかがお過ごしでしょうか、1月に続き外部講師をお招きしての講演会です。100歳時代に向けて、健康に関するお話しの内でも最も大事と思われまます睡眠の重要性についてです。下記のご案内をいたしますので万象お繰り合わせのうえご参加ください。

NMC(異業種交流会)理事会 小川啓介

### 記

講演テーマ ; 『健康と幸福を支える快眠術』

講師 ; 吉川 美かえ氏

(株) StudioSin 代表取締役



\*健康的な住まいと睡眠環境の設計を専門とする建築士。3人の子育てを経て、日々の暮らしを支える「眠り」の研究に力を注ぎ、これまで幅広い年齢層に向けた講演やアドバイスを提供。

特に、睡眠が持つ「体を癒やし、心を安定させ、生活の質を高める力」に着目し、科学的な視点と実践的なアプローチを融合させた方法を提案。講演では、すぐに実践できる簡単なエクササイズを取り入れ、眠りの質を高める具体的な方法を分かりやすく伝えます。

\*現在は専門のサロンを開業し、睡眠の質を向上させるための心身ケアに取り組み、多くの人々から信頼と感謝を得ています。

開催日時 ; 2025年2月28日(金曜日) 開場 13:10より

講演 13時30分~15時

開催会場 ; 阿佐谷地域区民センター 2F 第3集会室(定員40名)

住所 東京都杉並区阿佐ヶ谷北 1-1-1 TEL 03(5356)9501

JR阿佐ヶ谷駅北口より高円寺方向に徒歩7分

参加費 ; 会員無料 非会員 500円

【申込み先】非会員の方は 小川啓介 ; kei-ogawa@jcom.zaq.ne.jp にお申込みください。

幹事 ; 宮崎知子、堀越雅子

以上