

【2/16：無料ウェブセミナー開催】

『スタンフォード式 最高の睡眠』著者が語る 心身の健康と生産性を両立する睡眠法！

睡眠研究で世界的に著名なスタンフォード大学教授、睡眠生体リズム研究所所長の西野精治先生が、今日からすぐにできる具体的な睡眠改善法の他、健康経営でなぜ睡眠改善が重要か、企業が従業員にできる睡眠支援などをわかりやすく解説。質問可能！



スタンフォード大学医学部精神科教授
同大学睡眠生体リズム研究所所長 西野精児先生

医学博士。大阪府出身。2005年、スタンフォード大学SCNラボの所長に就任。30年以上にわたり、睡眠・覚醒のメカニズムについて、分子・遺伝子レベルから個体レベルまでの幅広い視野で追究している。著書に『スタンフォード式 最高の睡眠』（サンマーク出版）など。

【日時】

2022年2月16日（水）

13:00-14:30

※スタンフォード大学の研究室よりZoom生配信

【お申込み】

こちらから（QRコードからもお申込可）

<https://kenkokeiei.mynavi.jp/step/20220114-1/>

※参加費：無料



- | | |
|---------|---|
| ▶対象者 | ： 健康経営や睡眠改善に関心のある企業・団体・個人の方 |
| ▶主催 | ： マイナビ健康経営 |
| ▶申込締切日 | ： 2022年2月11日(金)まで |
| ▶お問い合わせ | ： マイナビ イベント・セミナー運営事務局
E-Mail：mag-kenkokeiei-s1@mynavi.jp |
- ※参加接続用URL配信もこちらのメールアドレスから送られます。