



講師

三橋 美穂 氏

快眠セラピスト・睡眠環境プランナー

(<https://www.sleeppeace.com>)

寝具メーカーの研究開発部部長を経て独立。これまでに1万人以上

の悩みを解決してきており、頭を触っただけで、どんな枕が合うか分かるほどに精通している。全国での講演や執筆活動のほか、寝具や快眠グッズのプロデュースやホテルの客室コーディネートなども手がける。著書に『眠りのさじ加減 65歳からのやさしい睡眠法』（青志社）ほか多数。わかりやすく実践的なアドバイスには定評があり、NHK『あさイチ』など、テレビにも多数出演。

- 対 象 明電グループに勤務する従業員 約300人
- 日 時 11月15日 水 15:00-16:00 (～16:30まで質疑応答/希望者のみ)
- 場 所 オンラインセミナー
※後日、動画配信あり
- 参加方法 事前登録不要 ※詳細は後日ポータル掲示板にて連絡します。
- 主 催 (株)明電舎 人事企画部・明電舎健康保険組合

- 15:00 挨拶
健康保健組合 真崎常務理事
- 講師紹介
沼津健康管理室 杉産業医
- 15:03 講話
三橋 美穂 先生
- 挨拶
人事企画部 西山部長
- 16:00 終了