

企画コード：H82-S

コープいしかわ 組合員活動部 主催



体重1キロ減らしたい

すいみんへん ~睡眠編~



スタンフォード式 最高の睡眠法



にし の せいじ
西野 精治 氏

講師プロフィール

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 (SNCL) 所長。1955 年生まれ大阪府出身。1987 年、当時在籍していた大阪医科大学大学院からスタンフォード大学精神科睡眠研究所に留学。突然眠りに落ちてしまう過眠症「ナルコレプシー」の原因究明に全力を注ぐ。1999 年に、イヌの家族性ナルコレプシーにおける原因遺伝子を発見し、翌 2000 年にはグループの中心としてヒトのナルコレプシーの主たる発生メカニズムを突き止めた。

人生の 1/3 の時間を占める睡眠。肥満など健康に密接な関りがあると言われていいます。「なかなか眠れない」「朝なかなか起きられない」「寝ても疲れが取れない」など、悩んでいる方も多いのではないのでしょうか？

そこで！睡眠の権威である 西野教授 のお話を聞いて

自分史上「最高の睡眠」を手に入れましょう！



「Zoom が出ない」という方
のためにサテライト会場を設けたよ！
大きいモニターを見ながら
参加出来るよ！

眠りを
「最強の味方」
にしよう！

お申込みはこちらから↓



申込締切 8/26 (土)

当落案内 8/28 (月)

Zoom開催

日時：9月9日 土

10:00 ~ 12:00

定員：100名 (応募多数の場合抽選)

参加費：無料

準備：筆記用具

サテライト会場

会場：コープいしかわ本部 第2会議室
(白山市行町西1番地)

駐車場：あり (無料)

定員：15名 (応募多数の場合抽選)

参加費：無料

保育：なし (お子さま連れでの参加はご遠慮ください)

持ち物：筆記用具

ネットでも提出できるヨ!

おしゃべりコース

コープいしかわは人と人とのつながりを応援します。



メールやライン、
Zoomでも開催OK



組合員1名(あなた)を中心にお友達やご近所さんとおしゃべりし
その内容をご報告いただくと年1回500円分の特典が受けられます。

◇ネットでおしゃべりを報告する3つの方法◇

①スマホなどから右記コードを読み取り報告できます。⇒



②コープいしかわホームページの組合員活動の「おしゃべりコープ報告入力フォーム」より報告できます。

<https://www.ishikawa.coop/katsudou/#kumikatsu05>

③COOP 宅配アプリのアプリ内に表示されるコポ丸のボタンを押すとコープいしかわのホームページに移動します。右上のメニューを押し、組合員活動の「おしゃべりコープ」より報告できます。



提出メ切 12/22

毎月開催!
8月編

インスタ
限定

プレゼント キャンペーン

応募締切 8/27(日)

コープいしかわ組合員でコープいしかわInstagramのフォロワーならどなたでも応募できます!

CO-OP 国産果汁を使った
シャーベット&アイス

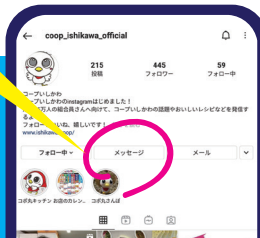


抽選で
5名様

応募方法 応募の注意事項は8月7日の投稿をご確認ください

- 1 フォローする
- 2 「メッセージ」をタップする
- 3 情報を入力する
 - ・組合員コード
 - ・組合員名
 - ・今回のプレゼント名
 「国産果汁を使ったアイス」▶送信

* Instagramを登録していない場合、アプリをダウンロードしてユーザー登録をする必要があります。



COOP.ISHIKAWA.OFFICIAL

今から
フォロー
しても
OK!

