

企画コード：N93-J

YouTube

組合員活動部 主催

動画配信

すいみんへん

視聴
無料



体重1キロ減らしたい ~睡眠編~

スタンフォード式 最高の睡眠法 アーカイブ

視聴期間：10月16日(月)～10月29日(日) (視聴時間：約70分)

9月9日に開催された「体重1キロ減らしたい～睡眠編～のアーカイブ配信をYouTube限定公開にて行います。日程の都合が合わず、見逃した方は必見です！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されています。「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！



西野 精治 氏

お申込みは
こちらから↓



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。

申込締切 9/30(土) 視聴案内発送 10/9(祝・月) 週

ネットでも提出できるヨ！ おしゃべりコース

おしゃべりコースの目的

- ・おしゃべりする“きっかけ”や人と人とのつながりを応援します。
- ・寄せられた「声」から、毎年くらしの関心事を集計しています。

組合員1名(あなた)を中心にお友達やご近所さん、職場の仲間、実家のお母さんなどとおしゃべりしてください。(おしゃべり方法：電話、メール、ライン、コロナ感染対策をとって集まる等)



メールやライン、
Zoomでも開催OK！



そして、おしゃべりした内容を報告書でお知らせください。ご報告いただいた組合員には、
年1回限定で**500円分の特典**が受けられます。
コープいしかわは人と人とのつながりを応援します。

おしゃべりを報告する方法

- 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「おしゃべりコース報告入力フォーム」より報告できます。
- 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「おしゃべりコース報告入力フォーム」より報告できます。



報告楽チン！



このマークに触れる

※報告書の用紙をご希望の方は、配送担当者またはコールセンター(0120-759-853)までご連絡ください。

提出メ切 12/22