

# 美人は 夜つくられる!?

～「美」をプロデュースする睡眠とは～

**入場  
無料**  
どなたでもお気軽に  
ご来場ください

今よりもっとキレイなお肌を手に入れたい!アンチエイジングで若々しくいたい!  
女性なら誰しもある願望です。若さやお肌の美しさのために「栄養」と並んで大  
事な「睡眠」「夜10時～2時がお肌のゴールデンタイム!」といわれていますが、  
はたして、これは本当なのでしょうか?  
本講座は、健康・美容のための睡眠に必要な基礎知識を学び、睡眠でよく聞かれ  
る質問や、多くの人が思っている疑問にお答えします。

講師  
プロフィール

たかはし かつあき  
講師: **高橋 克彰 氏**

1980年生まれ。美容研究家。  
防衛大学校卒業後、海上自衛隊に任官。  
25歳で退官してスパ・セラピスト育成校に入校。  
卒業後はデイスパ、高級会員制ホテルでのセラピストとして、またリゾート  
ホテルでのスパの立ち上げをし、スパマネージャーとして従事。  
食物アレルギー事業にも参加。

日本睡眠改善協議会「睡眠改善シニアインストラクター」  
日本臨床栄養協会「サプリメントアドバイザー」  
日本アロマ環境協会「アロマセラピーインストラクター」  
ウェルネス&ビューティーライター



日時

平成 **27** 年 **11** 月 **26** 日 (木)  
午後 2:00～3:30

会場

**古河市福祉の森会館ホール**  
古河市新久田271-1

### 講座内容

- 美容によい入浴とは…
- 睡眠不足と脳へのダメージ
- 睡眠と肥満の関係
- 4つの不眠タイプ
- 睡眠の質を上げるための  
テクニック など

主催

古河商工会議所女性会  
結城商工会議所女性会  
下館商工会議所女性会  
水戸商工会議所女性会

TEL 0280-48-6000

FAX 0280-48-6006

TEL 0296-33-3118

FAX 0296-33-0304

TEL 0296-22-4596

FAX 0296-25-0412

「若手後継者等育成事業県西ブロック講演会」参加申込書

事業所名		参加者名	
住所		電話	

ご記入いただきました個人情報につきましては、講演会開催における参加者名簿作成及び商工会議所からの連絡にのみ使用いたします。