



40代からの女性にオススメ

「睡眠改善講座」

最近「眠りが浅い」と感じていませんか？
～眠りの質を変えるための、今日からできる小さなステップをお伝えします～

年齢のせいで眠れなくなった？ それ本当に年齢のせいなのでしょうか？

- ✓ 寝つくまでに時間がかかる・・・（布団に入ってもなかなか眠れない）
- ✓ 夜中に何度も目が覚める・・・（トイレに行く、理由なく目が覚める）
- ✓ 朝起きたとき、スッキリしない・・・（疲れが残っている、だるい、頭痛がでる）
- ✓ 昼間に眠気を感じるが増えた・・・（ぼーっとする、集中できない）
- ✓ 眠りが浅く、夢ばかり見る・・・（ぐっすり眠れた感じがしない）
- ✓ 「年齢のせい」とあきらめている・・・（仕方ないと思っている）
- ✓ 遅くまでスマホや動画やドラマに見てしまう・・・（ダイエットにも関係あると聞いたけど）
- ✓ 睡眠の質を上げたいけど、何から始めればいいのかわからない



✓が1つでも当てはまる方へ！

「ぐっすり眠るためのコツ」を わかりやすく&簡単に お伝えします！ ✨

2020年から開催している、ウェル・ビ初の栄養講座シリーズ。
シリーズ累計約230名の方にご参加頂き、
その後取り組まれた方からの嬉しいお声も頂いています。
講座のアンケートの中で最もリクエストの高かったテーマが今回の「睡眠改善」です。

年齢を重ねるからこそ、丁寧に暮らしていきたい。
今の「元気」を大切にしていきたい。
10年後もイキイキと過ごしたい。



.....そんな思いにお答えする内容をご用意しました

睡眠は実は「ダイエット」に「メンタルケア」にもおおいに関係します！
このセミナーで「まだまだ変わる！」を実感してください。（詳細裏面へ！）

「睡眠改善講座」

【内 容】 人生の1 / 3は睡眠とされています。
年齢を重ねたからこそ必要な睡眠。
眠りの質は日中の過ごし方、食事の摂り方で変わるとご存知ですか？
あなたの疑問を解消し、身体の仕組みから、
目からうろこの「睡眠改善術」をお伝えします。
初めてのご参加でも大丈夫です！！



【開催日時】 ① 4月 18日 (金) 19:00~20:00
② 4月 19日 (土) 12:00~13:00
③ 4月 23日 (水) 10:30~11:30
④ 4月 22日 (金) 20:00~21:00 (オンライン)

【開催場所】 ①②③ 2階子育て広場
④ オンライン (ご自宅で受講できます)
ZOOMを使用。パソコン・インターネットの環境が必要です。
設定に関してはサポート致します。

【参加費】 会員・会員保護者様・会員様ご友人・ご家族 1,100円 (税込)
非会員様 1,650円 (税込)

【定 員】 ①②③各10名 (最低執行人数1名)
④8名 (最低執行人数1名)

丸安茶業様の協賛で講座後に
プロテインの試飲が出来ます。
お楽しみに！！



【申込方法】 ウェル・ビフロントまでお電話下さい
(ご希望日前日まで)

オンラインご希望の場合は3日前まで (資料お渡しと環境設定のため)

今までのご参加者のお声

- 基礎講座からの取り組みで体調が激変しました。
- 寝る前に摂る食材の△△で朝まで快眠できるようになりました。
- いいと言われるモノを取り入れていたが、その理由まで知らず情報に流されていると気づいた。
- 年齢を問わず変われることを実感。
- 参加費以上の価値がある。
- 講座の内容を実践して-2kg!



講師・福池佐知子

運動指導歴 24年

栄養士/臨床分子栄養医学研究会認定カウンセラー/PNT (栄養×心理) トレーナー
健康運動指導士/姿勢改善パーソナルトレーナー

姿勢の悩みや痛みの改善のパーソナルサポートを続ける中、更に栄養療法を学び、まず自らの身体の「少しの積み重ね」で、身体の中からの変化が「まだ出来る」ことを実感。
24年の指導実績と自らの経験も経た福池だからこそ、自信を持ってお届けする簡単でありながら確実に結果を出せる方法で、【やりたい事ができる身体】へ導き、人生の質をも向上するお手伝いをさせていただきます。

