



働く人の
健康づくり講演会



第1部 講演

健康経営×睡眠



～今日からできる
「ねむれるカラダのつくりかた」～

一般社団法人日本快眠協会 代表理事 今枝 昌子 氏

心療内科内でリワーク講師を10年以上務め、リフレクソロジストとして眠れない12,000本の足裏から生み出した独自のメソッド「足裏快眠法」を生み出し、日本心身医学会にて学会発表、その後「睡眠力の鍛え方」を体感研修として、企業・行政・医療の現場で約30,000名以上に行う。

第2部 事例発表 事業所における従業員の健康づくり

日時

令和8年1月22日（木）

午後2時～3時30分（受付：午後1時40分～）

会場

宇都宮市保健所 3階大会議室

（竹林町972番地）

対象

宇都宮市内事業所の事業主や健康管理担当者等

費用

無料

定員

50名（先着順）

申込みはこちら →

《申込期限》令和8年1月15日（木）まで



宇都宮市地域・職域連携推進協議会

（事務局）宇都宮市保健所健康増進課 ☎ 028-626-1126

E-mail u19070500@city.utsunomiya.tochigi.jp

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

