

## 睡眠の質のための朝習慣・夜習慣

良い睡眠のために夕食・夜食におすすめなのはどっち？



A:味噌汁



B:ホットミルク

2024年6月19日(水)

12:30~12:45

※申込締切は当日12:00まで

セミナー後のアンケートに  
回答すると“健康マイレージ”  
100ポイント付与！



▼申込はこちら▼



▼申込URL▼

<https://onl.bz/cnZdFYF>

睡眠不足をはじめ睡眠に関する悩みを持つ人は年々増え、  
若年化が進んでいます。  
眠りの質を高める食習慣、生活習慣についてお伝えします。

### 講師紹介

#### 管理栄養士 豊原悠里

健康食品業界を経て、食事療法専門クリニックでカウンセラーに従事。特定保健指導、ダイエット、メンタルヘルスなど幅広く携わり全国で栄養セミナーを延べ300講演以上行っています。

TOKYU SPORTS  
OASIS



【本プログラムに関するお問合せ】  
(株)東急スポーツオアシス

TEL : 03-6427-0309 / 担当：中原  
MAIL : tso-cp-customer@sportsoasis.jp

【主催】  
住友商事健康保険組合