



睡眠を制する者は人生を制する
睡眠カウンセリングのプロになろう

in
Zoom

アルファースリーム

睡眠カウンセラー養成講座

毎週水曜日
20:00~21:20
参加費無料

初参加の方は
19:50入室

質の高い睡眠によって**免疫システム**を高めることができます。

コロナ禍により睡眠の重要性が見直されてきました。

質の高い睡眠はウイルスに対する免疫システムを高める最も重要な要素だからです。健康法とは毎日継続できることが求められます。**年間約3,000時間にも及び**睡眠時間を活用しましょう。パーフェクトに近い睡眠法を習得できれば自己免疫力だけではなく、病気になりにくい健康的な身体作り、自律神経やホルモン分泌の調整、脳の老廃物の排出といった生きていく上で重要な機能をカバーすることができます。睡眠カウンセラー養成講座により、自らの健康状態を改善させるだけではなく、アルファースリームを用いたカウンセリング手法を習得し、これから必要とされる**睡眠・ウェルネス業界のスペシャリスト**を目指すことができます。



11月30日(水) ダイエットでお悩みの方へ
〈毛細血管と代謝の関係〉

12月 7日(水) 睡眠でお悩みの方へ
〈アルファースリームの説明〉

12月14日(水) 高血圧でお悩みの方へ
〈開発者による20周年記念講演〉

12月21日(水) 腰痛・膝の痛みでお悩みの方へ
〈プロのカウンセラーを目指す〉

1月 11日(水) 認知症の方のご家族へ
〈体験発表 植木秀治さん〉

1月 18日(水) 薬の依存から脱却したい方へ
〈永田勝太郎医師の臨床研究データ〉

1月 25日(水) お子さんの学力向上を望む方へ
〈専門家トーク〉

2月 1日(水) DVD上映 前半**安保 徹**先生講演

2月 8日(水) DVD上映 後半**安保 徹**先生講演

2月 15日(水) DVD上映 **片平 健一郎** 講演

2月 22日(水) DVD上映 **大谷 憲** 講演

DVD上映

2月は**安保徹**先生との
コラボレーション講演会



新しい医学に
出会ったような
新発見

- 100分を超える安保先生の講演会は貴重
- 「100歳まで元気に」を共通テーマとして
- 「血流」「睡眠」「体温を上げるご提案」を含めた4部構成。
- 図表を用いて易しくお話いただいております!
- 分かり易い! 楽しい! すぐに実践できる!
- 体温を上げる効率的な方法を収録

新潟大学名誉教授
安保 徹先生

3月以降も続きます(予定)

スケジュール詳細はオープンチャットをご覧ください。

● **第1水曜日** 「パーフェクト睡眠」講座

- 最高の睡眠は血流が決める
- アルファースリームの商品説明
- パーフェクト睡眠の定義 ■ お得な購入方法



● **第2水曜日** ビジネス説明会

- お仕事として取り組みたい人を対象とします。
- アルファースリーム開発者 大谷憲氏による講話
- アルファースリームのビジネス説明



● **第3水曜日** 体験談シェア会

- 専門家をお招きした予防医学講座
- アルファースリーム体験談シェア

● **第4水曜日** 臨床研究データの解説

- 論文や臨床研究データを元に睡眠のメカニズムを検証します。
- アルファースリームによる臨床研究レポート、実績の解説

ファシリテーター

パーフェクト睡眠提唱者
血流カウンセラー

片平 健一郎
(かたひらけんいちろう)



[Zoomの参加手順] Line機能を既に設定済みの方は手続き僅か1分!

参加費は無料です

STEP1 <QRコードを読み込む>

参加アドレスはこちらのオープンチャットに掲載しています。最新情報、スケジュール、質疑応答に対応いたしますので、ぜひご登録ください。



STEP2 <オープンチャットの設定>

LINE オープンチャットへの加入時は「漢字実名/都道府県名」で加入をお願いします。

画面入力例



STEP3 <Zoom 入室時>

オープンチャット上にZoomアドレスをご案内いたします。初めての参加の場合は、**必ず10分前**に入室いただけますようお願いいたします。セキュリティを高めるためアルファベットのパスコードを発行しています。名前を漢字実名表記といただき、漢字実名の前に紹介者と同じアルファベットを入力して入室をお願いします。例:「A 片平健一郎(東京・パーフェクト睡眠)」正しい表記がされていない場合は、途中参加の入室をお断りさせていただく場合がございます。

※LINEをお持ちではない、またはオープンチャットへの加入が困難な場合は support@pmc-tokyo.jp までお申込みください。Zoomアドレスをお送りいたします。

【主催】(株)PMC 東京オフィス

2022年11月作成