

# 0から学ぶ 睡眠Webセミナー

良質な睡眠は技術で獲得できる!

仕事のパフォーマンス向上、  
私生活の充実につながる睡眠のコツ

令和3年

10/10(日) 13:30~  
15:00

オンラインにてLIVE配信

主催/共催

豊橋市健康づくり推進プロジェクト  
(豊橋市、豊橋信用金庫、東京海上日動火災保険株式会社、  
東京海上日動あんしん生命保険株式会社)、  
豊橋商工会議所

定員95名  
(先着順)

参加料  
無料

## セミナー内容

身につく睡眠知識

体験型で楽しく学べる!

眠り方の実践体験

睡眠に影響しない仮眠法を  
呼吸法を交えて実践!

睡眠エクササイズ

良い睡眠には深部体温が大事  
簡単エクササイズをご紹介します!

### 参加申込はこちら

スマートフォンの方



(申込フォーム)

パソコンの方

<https://www.city.toyohashi.lg.jp/item/88000.htm>  
(市ホームページ)

講師



株式会社ルネサンス  
北條 和美 氏

エアロピクス、ヨガなどのレッスンインストラクターを経て、現在は、からだマネジメントセミナー・メンタルタフネスセミナー、各種運動セミナー等を多く担当。

★一言アピール★

「夢の実現の土台は健康!」をモットーに、分かりやすいセミナーを提供致します。

お問合せ先

豊橋市保健所健康政策課  
TEL.0532-39-9116



# オンラインライブ版プログラムご参加にあたり ～Zoomのご利用について～

お申しいただいた方には **参加用のURL** を送付し当日受講いただきます。  
**事前に「Zoom」について設定・ご確認** をお願いいたします。

〈動画配信サービス「Zoom」について〉

## 事前の準備

### Zoom(無料)のインストールまたはダウンロード

- 受講時に使用される端末にて、「Zoom(無料)」のインストールまたはダウンロードをお願いいたします。

<https://zoom.us/download>

※必要に応じてイヤホンやスピーカー等をご準備ください。(字幕表示はございません)



事前準備は  
ここまでOKです。  
Zoom画面を  
閉じてください。

- 以下のサイトにて、受講環境の通信速度の確認をお勧めします。

<https://speedtest.gate02.ne.jp/>

手順① 上記URLをクリック

手順② 画面中央の「測定開始」をクリック

手順③ DOWNLOADの通信速度が「8Mbps」以上  
あれば、ストレスなくご受講いただけます。

※ご利用の環境によって異なりますので予めご了承ください。

- 利用に伴う通信費(パケット代)はお客様のご負担となります。  
通信費はご利用の通信会社、ご契約プランにより内容が異なりますので、  
詳細につきましては契約会社へお問い合わせください。



## 当日の準備

実施1週間前より配信されるメールに記載の参加用URLからご入室ください。

- 当日は **セミナー開始15分前より入室可能** です。
- 本セミナーは、通信環境などの影響を受け、セミナーが途中で配信が止まるなどの不具合が発生する場合がございますので予めご了承ください。
- セミナーの内容を録音、録画又は撮影する行為は禁止です。
- ビデオ(顔出し)のON/OFFはお客様ご自身で選択可能です。