

カラダと心の回復で 人生が豊かに

睡眠力を高める食事・運動・生活習慣のノウハウが
習得できる睡眠セミナー。ルーティーンを身に付けて
仕事の生産性UPや肥満の解消に繋げ自分の魅力を向上させましょう。

参加費
無料

魅力向上セミナー

香美町ライフデザイン構築支援事業

令和7年

11月29日 土

13:30 ▶ 15:00 定員 50名程度
(応募多数の場合は抽選とさせていただきます。)

開催場所

香住文化会館3階 大会議室

兵庫県美方郡香美町香住区香住100-2



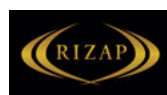
持ち物

筆記用具、メモ用紙、水分、スマートフォン(アンケート回答用)

申込方法(事前予約制)

申込期限 令和7年11月22日(土)

メール、電話または申込専用フォーム ▶



RIZAP

スタンダードセッション 対面セミナー

睡眠編

現在の睡眠習慣を振り返り、睡眠の質を上げるための「食事・運動・生活習慣」の快眠メソッドが学べるRIZAP独自の睡眠セミナー。

得られる情報

- ・自分の睡眠の現状
- ・快眠のための食事、運動、生活習慣
- ・睡眠とダイエットの関係 など

参加者の声

座ったままできるストレッチや、快眠につながる食材などが分かり有意義でした。

40代

中途覚醒が多く、疲れが取れなくて悩んでいた
ので良い機会でした。

40代

分かっているけど実践できない性格ですが、
実践メリットを教わったので、頑張ります。

50代

お問い合わせ

香美町 企画課
[TEL] 0796-36-1962
[Email] kikaku@town.mikata-kami.lg.jp