

# 自律神経を 学ぶ・ 整える！

講師



順天堂大学医学部教授  
小林弘幸先生

～仕事もプライベートも  
高いパフォーマンスを発揮するには～

自律神経は体のコンディションや仕事のパフォーマンスに大きな影響を与えます。生産性の向上には忙しさに振り回されず、効率よく集中して行動する力や時間管理が求められています。このたび自律神経の研究の第一人者で、腸のスペシャリストでもある小林先生を講師にお迎えし、自律神経とは何か、科学の視点から自律神経が全身に及ぼすメカニズムを知り、心とのバランスを整え、自律神経を意識した働き方、休息の取り方、時間管理術についてお聞きします。

無料

2022

11・7(月) 16:00-17:00

申込方法

右記の Web 申込からお申込みください。

Web 申込はこちら

※ お申込みいただいた方へ、  
2022年11月4日(金) Zoom Live 配信URLをメールにてご案内いたします。

QR コードからの  
申込みはコチラ



定員

200名様 申込締切：2022年11月3日(木)まで

お問合せ

女性の健康支援チームセミナー担当

e-mail : wcc-joshibu@wellcoms.jp TEL : 03-5544-9882