

our life around and create a wonderful, joy-fi

眠ることは生きること

眠りで健康に

# 眠りの

# 学習会

2025 2.5 WED \* 10:30~12:30

主催:生活クラブ運動グループ健康・医療推進協議会

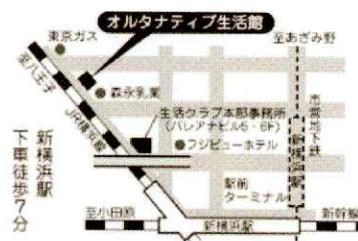
参加費 500円(当日集金します)

講師 (株)フレックス(パジャマ屋IZUMM) 熊坂泉氏

開催地 スペース・オルタ オルタナティブ生活館地下一階

連絡先 045-476-1105(オルタスクエア保原)

申込先 <https://x.g.d/jNPzA>



←申し込みリンクはこちら

講師:熊坂泉(くまさか いずみ)氏



株式会社フレックス 代表取締役  
パジャマ屋IZUMM

設計事務所・インテリアデザイン事務所などを経て、1991年結婚。10年間専業主婦で子育てに専念。2001年1月 ITスキル皆無の中、片手で当時1歳の娘に授乳しながら独学で楽天市場出店・運営をスタート。モットーは、「ほかのショップが出来ない(やらない)事をやる!」。五感の中でも忘れがちな触感を思い出させてくれる「肌触りのよさ」を一番に考えた、オリジナルの生地で作るパジャマ専門ECショップ「パジャマ屋IZUMM」を運営。社会的課題となっている「良質な睡眠」のため、パジャマだけでなく食や環境などをコンセプトとした総合的な事業を展開すべく準備中。「神奈川がんばる企業2024」及び「神奈川がんばる企業エース2024」認定。さがみはらSDGsパートナー登録。

みなさん、十分な睡眠はとれていますか？

今回の講演会を企画するにあたり50名を超える方にアンケートで睡眠について伺いました。すると7割の方が自分の睡眠に「満足していない」という回答でした。体調よく過ごすために「睡眠」はとても大切です。「良質な睡眠とは？」について改めて考えてみる時間を持ちませんか？

ご参加をお待ちしています。

生活クラブ運動グループ健康・医療推進協議会の参加団体  
生活クラブ生活協同組合神奈川、(株)ウエルライフ  
オルタスクエア(株)、ライフサポートW.Co樹(アーブレ)  
W.Coあんず、健康づくりワーカーズ“ぽーとなー”  
エコロジカルコミュニティあおいほし、コミュニケーション“談”  
生活クラブアトピーネットワーク、生活クラブ家庭薬膳の会

私たちは健康の自主管理活動をすすめています