

Better sleep Better Lifeのススメ

～人生の質をアップさせる為に～

vol.2

2016年 7月9日(土) 14:00～16:15(開場13:30)

◆会場 館林市文化会館 小ホール

〒374-0018 群馬県館林市城町3-1

◆参加費 500円(小学生以上)未就学児無料

◆定員 150名

お申込み方法

①FAX 裏面の送付欄に必要事項をご記入の上お送りください。

②QRコード 右下のお申込みフォームよりお申込み下さい。



厳しい現代社会において、今、日本人の5人に1人は「眠り」についての悩みを抱えていると言われています。当たり前のように、人生の3分の1を費やしている「眠り」の質を上げる事で、生活の質があがり、学業や仕事、人間関係がよくなります。そして生活習慣の改善はもとより、人生の質そのものがアップする事は言うまでもありません。

本講演会は医師、睡眠指導者、それぞれの立場で「よい眠り」について提案させて頂きます。生活改善したいと思ってるご本人は勿論、過敏なお子様をお持ちの親御さんにもぜひお聞き頂きたい内容です。

主催：一般社団法人 ロカール
共催：ぐんまHolistic Health College
後援：館林市/館林市教育委員会
お問合せ：一般社団法人ロカール

館林市西本町7-27-R201

TEL&Fax: 0276-51-4729 mail: locale727@cc9.ne.jp

お申込
フォーム



『Better Sleep Better Lifeのススメ』

当日スケジュール

- 13:30 受付開始
14:00 開演
- 14:10 井内信吾（睡眠指導者）
「快眠で快適生活
～睡眠リズムを活かして
より良い生活～」
- 14:55 関根沙耶花（医師）
「眠ってメンタルヘルスケア」
- 15:35 【休憩】
- 15:45 ワーク
「ベスリ(ベタースリープ) ワーク」
- 16:15 終演予定



講演者プロフィール

関根 沙耶花 せきね さやか

医学博士 サヤカ・クリニック院長
ぐんまHHC代表
自治医科大学地域医療学大学院卒
弘前大学医学部卒。
小さい頃から薬草に興味を持ち、
高校生の時に医者となることを決意。
自治医科大学で、総合医の研修を積む。
10年間病院勤務を続ける中で、
現代医療の「対症療法」に限界を覚える。
バイオレゾナンス医学、東洋医学、植物療法
を学び、実践する中で、「人は治るようになっていく。」
と気づく。
2014年病院勤務に終止符を打ち、
地元群馬で「サカヤ・クリニック」を開業。
今春「真の健康づくり」を学ぶための学校として
「ぐんまHHC(Holistic Health College)」を設立。
総合診療医として、身体、心、魂の全人的ケアに力を注
いでいる。



井内 信吾 いうち しんご

精神保健福祉士 睡眠指導者。
大阪人間科学大学卒業後、
県内の精神科病院に8年間勤務。
管理的で対処療法が主な、
現代精神科病院医療に疑問感じ、
H26年4月に心に病を抱えた方の
地域生活を支援するために
「一般社団法人ロカール」を設立。
同年6月にグループホーム事業を実施。
また、H27年10月に東京神田にあるベスリクリニック主
催の睡眠指導者育成講座（主に生活習慣を見直し睡眠
課題の改善を図る手法）を修了。
本年より、『精神障がい者を増やしたくない』という思
いから、『心の病にならない活動』として睡眠に関する
個別相談、睡眠の重要性を伝える普及活動に力を注い
でいる。



お申込み FAX (0276-51-4729)

お名前
ご住所
Tel.
メールアドレス(任意)
備考欄 (お子様づれの方は 人数と学年をご記載ください)