

百年杉を知るためのセミナー 〈睡眠編〉

～隠された日本の財産『百年杉』を暮らしに役立てるために～

「睡眠負債」という言葉を聞いたことがありますか？睡眠不足が少しずつ積み重なって起こる睡眠負債は病気のリスクを高め、日々の生活の質も下げてしまうといわれています。今回は、若い杉とは一線を画した百年杉のもつパワーとよりよい睡眠の関係について、百年杉のパイオニア加藤さんにお話を伺います。

2月10日(土) 14時～16時

会場:生活クラブ生協本部 会議室にて (埼京線「中浦和」徒歩3分)

講師:加藤政実さん (百年杉の加藤木材 代表)

参加費:1,200円 定員:12名

セミナー当日は、百年杉を暮らしに役立てるための小物を販売します。しおりやペン立て、おはし、箸置き、コースター、はがきなど。またお部屋の空気改善に「こぐちパネル」や「百年杉のこぐち棒」(右写真)などを用意する予定です。
お楽しみに♪



お申込み・お問い合わせは

NPO法人 大人の学校

電話/FAX 048-866-9466

メール otonano-gakkou@ocn.cure.ne.jp