



中央経友会運送セミナー



本年度の運送セミナー開催にあたりご案内します。お誘い合わせの上、奮ってご参加下さい。

テーマ

事故を防ぐ『睡眠の科学』とプロの休息術 ～脳のブレーキを維持し、集中力を最大化する～

◆ セミナー カリキュラム ◆

- | | |
|---|--|
| 1.導入：今の「脳」をチェックする
・KSS（カロリンスカ眠気尺度）診断
2.【経営・リスク】「根性」では防げない事故の正体
・隠れ酒気帯び ・マイクロスリープの恐怖
・アンガーマネジメント（脳のブレーキ）と睡眠不足の罠
3.【自分事化ワーク】脳のガソリンとブレーキ点検
・疲労蓄積度セルフ診断 | 4.【メカニズム】なぜ運送業は「魔の時間帯」に襲われるのか
・魔の時間帯 ・深部体温の攻略 ・体内時計の調整
5.【実践・スキル】即効！プロの「脳リセット術」
・戦略的仮眠（パワーナップ） ・血糖値の罠
・運送業のための「強制覚醒」ストレッチ
6.まとめ：明日からの行動宣言 |
|---|--|

講師

株式会社three jobs 代表取締役
 理学療法士/iU専門職大学 客員教授
 一般社団法人睡眠body協会 代表理事

矢間 あや 氏



日時：令和8年 4月 15日(水)

【講演会】15:00～16:30

【懇親交流会】17:00～19:00

会場：ホテルモンターニュ松本 2Fフルール
松本市市上3-2(JR松本駅アルプス口より徒歩1分)

参加費：【講演会】無料 ・ 【懇親交流会】おひとり様 5,000円

定員：50名 ※ 下記申込書に必要事項をご記入の上、FAXにてお申し込み下さい
後日、受付書をFAXいたします



協同組合中央経友会 行 FAX:0263-71-2091

参加申込書

会社名			
TEL	() -	FAX	() -
氏名			氏名
講演会	ご出席 ・ ご欠席	講演会	ご出席 ・ ご欠席
懇親交流会	ご出席 ・ ご欠席	懇親交流会	ご出席 ・ ご欠席

【お問い合わせ先】 協同組合中央経友会 （運転者適性診断NASVAパートナー）
 担当：高速・共同購買事業部 TEL:0263-31-5105 FAX:0263-71-2091