

# 東大阪女性経営研究会 公開講演会

## 経営者のための“睡眠マネジメント” ～睡眠を変えれば経営が変わる～

忙しさの続く経営者にとって、良い眠りは心身を整えるだけでなく、落ち着いた判断や前向きな発想を生む大切な土台です。本講演では、日々の経営に活かせる“睡眠マネジメント”的考え方と、無理なく取り入れられる実践法をわかりやすく紹介します。眠りが整うことで、仕事の質が上がり、コミュニケーションや組織づくりにも良い流れが生まれます。経営も人生もより軽やかに進めるためのヒントを、一緒に見つけていきましょう。

### 講師プロフィール

心療内科内でリワーク講師を10年以上務め、リフレクソロジストとして12,000本の足裏を施術し、そこから生み出した独自のメソッド『足裏快眠法』。2008年日本心身医学会にて学会発表、その後『睡眠力の鍛え方』を、体感研修として、800社以上の企業・行政・医療の現場で約30,000名以上におこなう。2012年日本快眠協会を設立。睡眠の専門家として、『1分間の深いイイ話』『ニュースZERO』など民放、NHK等多数TV出演、『日経アソシア』、『日経グッディ』、新聞コラムも掲載する等、雑誌等でも多数で取り上げられている。



講  
師

一般社団法人日本快眠協会 代表理事

**今枝 昌子氏**

2026年  
**2月18日(水)14時～16時**

東大阪商工会議所  
本所本館 4階大会議室

定員  
**70名**

参加費無料  
東大阪商工会議所会員  
以外の方 2,000円

お申込み 下欄の参加申込書に必要事項を  
ご記入の上、FAXにてお申込みください。  
尚、QRコードからもお申込みできます。

問合せ 東大阪商工会議所 振興部  
東大阪市永和2-1-1 TEL:06-6722-1151 FAX:06-6725-3611

\*本所駐車場の台数には限りがございます。予めご了承ください。  
なお、ご迷惑となりますので、近隣の商業施設等への駐車はご遠慮ください。



### 参加申込書

**東大阪女性経営研究会 公開講演会**

FAX: 06-6725-3611

事業所名

参加者名①

TEL

参加者名②

e-mail

参加者名③

# 東大阪女性経営研究会会員募集のご案内

東大阪商工会議所  
東大阪女性経営研究会

商工会議所が支援する女性経営者、経営者婦人及び女性幹部による経営研究会(女性だけのサークル)です。経営に関する知識を修得したい。また、事業経営について同じ立場にいる仲間と情報交換を通じて自己研鑽に努めたいと考えている方・・・この機会に、どうぞ気楽な気持ちでご加入、種々の事業にご参加ください。(オブザーバー参加できる事業もあります)

## 研究会の概要

### 【会員の資格】

原則として、東大阪商工会議所会員事業所の女性の会社役員、もしくは経営者婦人です。

### 【加入手続き】

「入会申込書」に必要事項を記入し、本会事務局へご提出下さい。役員会で承認を得た後に、ご入会頂くことになります。(FAXでのお申し込みも受付けます)

### 【会 費】

年会費は18,000円(年度途中のご入会の場合は、月割りで年度末までの会費を一括納入して頂きます)

### 【事業の内容】

- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| ① 経営等に関する講演・講習会の開催  | ② 文化と教養を高めるための事業    |
| ③ 会員相互の交流を図るための事業   | ④ 地域社会等との交流を図るための事業 |
| ⑤ その他、本会の目的達成に必要な事業 |                     |

【定 例 会】 原則として隔月開催致します。

### 【事 務 局】

東大阪商工会議所 振興部 ☎06-6722-1151 FAX 06-6725-3611

-----切り取らずこのままご提出ください-----

## 入会申込書

申込日 年 月 日

事業所名

参加者名

役 職

☎

FAX