

# ぐんま睡眠フェア

～快眠で健康的な生活を～

健康と美の秘訣は「睡眠」にあり！

でも、心や身体のストレスが、あなたの睡眠を妨げていたら…。

専門家の話を聞いたり、

最新の睡眠関連商品などを知って、

「質の良い睡眠」を目指してみませんか？

リラクゼーション体験などもお楽しみください。

日時：2025年3月23日(日)

11:00～16:00

会場：群馬県庁1階 県民ホール

(群馬県前橋市大手町1-1-1)

●駐車場は群馬県庁・県民駐車場をご利用ください。2時間まで無料。以後30分ごとに100円。

入場  
無料



## 睡眠講演会

11:30～12:00

### 「成長過程における睡眠の重要性」

講師／岸 哲史氏

(東京大学 大学院医学系研究科 特任講師)



13:00～13:30

### 「健やかな睡眠が健康で幸せな生活をもたらす」

講師／内村 直尚氏

(久留米大学学長、日本睡眠学会理事長、  
日本睡眠協会理事長)



●この他にも睡眠に関する講演や  
フルート演奏なども予定しています。

## 睡眠に関するコンテンツも盛りだくさん！

※試食数や体験人数に限りがあるコーナーもございます

### ●睡眠相談コーナー

なかなか眠れない、何度も目が覚める、スッキリ起きられない…などなど、  
日頃の悩みを気軽にご相談ください。(協力:医療法人高柳会 赤城病院)

### ●スリープテック展示

スマートリングや寝具など、最新の睡眠サポートグッズを展示

### ●睡眠クイズ大会

クイズを通して睡眠のことをもっと知ろう！

### ●パワーナップ(積極的仮眠)体験

15～20分間の昼寝は脳や身体の疲労を減らし、パフォーマンスを向上させます(協力:群馬パワーナップアンバサダーの会)

### ●睡眠改善食材を使用した料理の試食

睡眠に良いと言われている食材を使用した料理の試食を行います

### ●アロマ・ハンドマッサージ体験

アロマの香りに包まれたハンドマッサージでリラックス  
アロマクラフト作りも楽しめます(協力:NPO法人ぐんまアロマの木)

### ●フットマッサージ体験

脚のつれや冷えが原因で熟睡できないことも。  
自宅でもできるマッサージ体験とレッスン。(協力:ぐんま足人の会)

## J!NS



睡眠の環境を整えるメガネ「J!NS SCREEN FOR SLEEP」の試着会 & 「ONCA COFFEE」試飲会

人も地球も健康に

## Yakult

群馬ヤクルト販売(株)



ストレスを緩和し、睡眠の質を向上させる「Yakult1000」を、睡眠セルフチェックに回答していただいた方へプレゼント

牛乳を飲んでぐっすり眠ろう!

## 群馬県牛乳普及協会



「牛乳と睡眠」をテーマに情報発信します。牛乳の無料配布もあります!

主催／上毛新聞社 協賛／(株)ジンス、群馬ヤクルト販売(株)、群馬県牛乳普及協会

後援／前橋市、(公財)群馬県健康づくり財団、(公社)群馬県医師会、(公社)群馬県栄養士会、(一社)群馬県薬剤師会、(一社)日本睡眠協会

【イベントに関するお問い合わせ】上毛新聞社 営業局事業部 TEL.027-254-9955(平日9:00～17:00)

