



基礎から学ぶ

健康に生活をするための 基礎知識

1月26日(火)

13:30～15:00

(受付開始 13:15)

開催: ZOOM (WEB開催)

第1部

「豊かな生活を送るための
お酒との付き合い方」

13:35～14:15 講師: 塩坂 桃子 (株式会社ネクストリンク)

第2部

「プロドライバーのための疲労回復方法」
～ 不規則な勤務や生活環境における正しい睡眠・休息とは ～

14:20～15:00 講師: 福田 英宏 (株式会社Recovery Adviser)

お申込みお問い合わせ

ネクストリンクセミナー事務局

TEL ▶ info@next-link.tokyo

URL ▶ https://next-link.tokyo