

Active For Sleep

A4S

睡眠
改善

airweave



JAPAN SPORT
COUNCIL

☑最近寝つきが悪い ☑寝ても疲れが取れない
その悩み、解決するのは「運動習慣」かもしれません・・・！

睡眠×運動 プログラム モニター参加者

Through Sports

定員：先着30名

募集！

基本参加料

無料

(一部有料プログラム有)

対象：18歳以上の宗像市にお住まい
または通勤の方

快眠のプロフェッショナルである株式会社エアウィーヴの協力のもと日本スポーツ振興センターと連携し、アクティブフォースリープ「Active For Sleep (A4S)」プロジェクトに取り組みます

本プログラムに参加いただくと、素敵な特典がいっぱい！！

特典
その①

トライアル期間中、エアウィーヴのマットレスを

airweave



無料でお家でお試しできる！

(気に入った場合は特別価格での買取も可能)



特典
その②

睡眠、運動の専門家によるセミナーを

無料で受講可能！

さらに、自分の睡眠について

医科学的な検証を受けられる！

少しでも気になった方は裏面をCheck!!

より良い睡眠のための身体活動を見つけ、 ライフスタイルを改善する 住民参加型トライアルプロジェクトです。

参加される皆さんのチャレンジを、睡眠改善という視点から株式会社エアウィーブと独立行政法人日本スポーツ振興センター、宗像市がサポートします。



ライフスタイル
改善

プログラム内容

1

10月6日(土)

10:00～1時間程度@宗像市民体育館
概要説明会

安心して参加できるよう、参加者を対象に本プログラムの内容を説明します。

睡眠やライフスタイルに関する簡単なアンケートや、睡眠アプリの使用方法などをお伝えします。

2

10月8日(月)～10月19日(金)

ライフスタイルチェック

自分のライフスタイル（睡眠の質、身体活動量）をチェックしましょう。

専門家による正しい効果検証のため、約2週間、専用アプリを使って睡眠や身体活動量（歩数）を計測し、実態を把握します。

3

10月20日(土)

10:00～1時間程度@宗像市民体育館
基本プログラム～専門家による睡眠・運動セミナー～

睡眠と運動の関係性を学ぶプログラムです。

快眠アドバイザーによる睡眠に関する知識や情報を学び、良質な睡眠を取るためにちょうど良い身体活動を見つけます。

4

10月22日(月)～11月4日(日)

運動プログラム

～毎日の歩数や運動を意識した生活を送ってみよう～

市内で行われている各種運動プログラムに参加してみましょう！

※この期間中エアウィーブのマットを無償リースします。

トライアル期間が終了したら、計測データをもとにあなたの睡眠の質や生活習慣の変化について分析し、レポートをお届けします。（12月頃を予定）今後の目標設定を行いましょ。

【昨年の参加者の声】

- ・歩数を測ることが意外と楽しく、仕事で歩くことが多いので、健康に役立つと意識できた。（50代・男性）
- ・アプリをダウンロードすることで自分の睡眠について知れて非常に興味を持てた。（30代・女性）
- ・ずっと運動をしたかったができていたが、今回のプロジェクトがきっかけとなり、実際にエクササイズに通うようになった。（40代・女性）

【参加申し込み方法】

住所・氏名・年齢・連絡先を記入してFAXもしくはメールにてお申し込みください。

【お問い合わせ】

宗像市スポーツサポートセンター

[担当:山本・末弘・青木]

TEL:0940-72-1112

[受付時間:(火)～(土) 9:00～17:00]

FAX:0940-32-3772

MAIL:munakata-ssc@wind.ocn.ne.jp