

3月18日は睡眠の日 快眠生活のススメ 寝る前のヨガや快眠アイテムをご紹介します

そごう横浜店では、3月18日の「春の睡眠の日」に合わせて、寝る前に取り入れたい習慣や、快眠をサポートするアイテムをご紹介します「快眠生活のススメ」を開催いたします。

経済協力開発機構(OECD)が2014年に発表した世界の睡眠時間に関する調査によると、日本人の睡眠時間は加盟国内で下から2番目で、1位のフランスより1時間短いとされています。睡眠の日に合わせて、快眠をテーマに商品や習慣をご紹介しますことで、睡眠改善による健康増進を提案してまいります。

「快眠生活のススメ」

会期:3月12日(火)~4月8日(月)

会場:そごう横浜店 4階=婦人服
6階=インテリア雑貨

快眠に繋げる、寝る前の新習慣を紹介するイベントを開催。「寝る前ヨガ」では、心地良い眠りにするために寝る前に簡単にできるヨガストレッチをレクチャーいたします。

■「すやすや睡眠トークショー」

3月17日(日) ①午後1時/②午後3時

※各回 約20分、自由観覧制

そごう横浜店4階=イベントスペース(海側)

■春の快眠×ヨガイベント「寝る前ヨガ」

3月23日(土) ①午後1時/②午後3時

※各回 約30分

そごう横浜店6階=イベントスペース(海側)



【「寝る前ヨガ」講師：鈴木尚子】

自身の妊娠出産後の身体、年齢と共に変化するボディーラインに興味を持ち、女性の身体について深く学び2010年「にじいろ mam&baby」を立ち上げ活動中。ヨガやベビーマッサージ、マタニティヨガなどのインストラクター資格を保有。



いつでもどこでも、快適な睡眠をお届けしたいという思いから、モバイル性を追求して生まれた、[エアータブル]。この一枚をプラスするだけで、[エア]の機能を発揮し、快眠をサポートします。

【写真左】西川株式会社/[エアータブル]モバイルマット 35,640円

睡眠時の動きを研究して作られた立体裁断のパジャマ「睡眠化学」や、バストを優しく支え、睡眠時のバストの流れを軽減する「ナイトアップブラ」など、就寝時におすすめの商品がそろいます。

【写真右】ワコール/睡眠化学 シルクパジャマ 19,440円



※本リリースの掲載画像はイメージ、価格は全て税込みです。