

シニア世代の眠りの悩みを解決!

100万部突破!  
『おやすみ、ロジャー』  
監訳者の最新刊!

# 眠りのさじ加減 65歳からの やさしい睡眠法

年を取ったら睡眠時間は  
短くなる。どうして?

苦もなく誰でも  
応用できる!!

5/23(火)  
搬入予定



快眠セラピスト  
三橋美穂

短くても深くねむる  
ことができれば  
「質のよい人生」を  
あなたは手に入れられる



四六判並製

定価：本体1300円+税

ISBN 978-4-86590-157-3 C0095

お問い合わせ：青志社 営業部 〒107-0052 東京都港区赤坂5-5-9赤坂スパビル6F TEL03-5574-8511 FAX03-5574-8512

注文票	眠りのさじ加減 65歳からの やさしい睡眠法 三橋美穂	番線印
	定価：本体1300円+税 ISBN 978-4-86590-157-3 C0095 発行：青志社	冊 (御担当 様)

※弊社書籍は「フリー入帳」をいたします。担当：三浦