

# Active For Sleep

「スポーツのまち 鹿嶋」  
特別実施プログラム

# 快眠のすすめ

## 睡眠×運動プログラム

### Sleep Active

## モニター参加者

基本参加料：  
**無料**

## 募集！

定員：  
**先着20名**  
鹿嶋市に在住・在勤の方

睡眠のプロフェッショナルである株式会社エアウィーヴ・日本スポーツ振興センターと協力し、アクティブフォースリープ「Active For Sleep(A4S)」プロジェクトとして実施します。**あなたのモニターが、日本全国の自治体の先進事例として、活用されます。**

**プログラム特典** ※本モニターにご協力いただくと特典があります。

### 【特典 その1】

モニター期間中、エアウィーヴのマットレスが**無料**でお試しできます！

(プログラム終了後、特別価格での買い取りも可能です)

airweave



### 【特典 その2】

睡眠、運動の専門家によるセミナーを実施！  
自分の睡眠の記録を分析し、より良い眠りに導きます！

※眠れない、睡眠不足が続くなど、睡眠に課題を抱えている方には、  
絶好の機会です。この機会をお見逃しなく！！

### 【申込方法】

メールに必要事項(住所、氏名、年齢連絡先)を記載し、下記メールアドレスまでお申し込みください。

鹿嶋市教育委員会スポーツ推進課宛て  
E-mail: sports1@city.ibaraki-kashima.lg.jp

### 【問合せ先】

鹿嶋市教育委員会スポーツ推進課  
TEL:0299-82-2911(内線560~564)

[受付時間]

8:30~17:15(土日祝祭日を除く)

# Active For Sleep (A4S) プロジェクトとは

あなたの睡眠の悩みを解決するために、

是非ともご活用ください！



## プログラム内容

### 1 概要説明会

11月4日（日）10:00～ 90分程度  
@カシマスポーツセンター

**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、アプリの使用方法などを説明します。

### 2 ライフスタイルチェック

11月5日（月）～11月16日（金）

**自分のライフスタイル（睡眠、身体活動量）をチェックする期間です。**  
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 基本プログラム

11月17日（土）10:00～ 120分程度  
@カシマスポーツセンター

**睡眠と運動を学ぶプログラムです。**  
睡眠の専門家であるエアウィーヴの方が、睡眠に関する知識や情報を学び、睡眠をより良くするために、日頃の運動などを見つめなおす機会です。

### 4 運動プログラム


11月18日（日）～12月1日（土）

**睡眠と運動について実践する期間です。積極的に、体を動かし、睡眠をとってください。**  
※どうすれば、より良い睡眠がとれるか、いろいろとテストする期間になります。この期間中、エアウィーヴのマットを無償でお試しできます。

モニター期間が終了しましたら、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を分析し、レポートをお送りします。今後のあなたのより良いライフスタイルの確立してください。

「ActiveForSleep（アクティブフォースリープ）プロジェクト」にご参加いただいたみなさんには、より快適な睡眠を体験できるように、本プロジェクトの協賛企業である株式会社エアウィーヴの製品（2種類）をご提供をいただきます。是非この機会に体験ください。

**airweave**



**【特典について】**  
右記のとおり、モニター期間中、エアウィーヴのマットレスが**無料**でお試しできます！  
(プログラム終了後、特別価格での買い取りも可能です。是非ともご活用ください。)

開始11/4 前半(介入前) 11/4～11/17 後半(介入後) 11/18～12/1 終了12/1 12/18

11/17 睡眠・運動セミナー

寝具無料お試し期間11/18～12/18

購入 継続使用  
返却

※別紙「エアウィーヴのお試しおよび割引販売に関して」をご確認ください。

例) 四季布団シングル¥89,640 → ¥44,820/エアウィーヴシングル ¥64,800 → ¥32,400

**参加特典 半額**



airweave エアウィーヴ

エアウィーヴの製品の中で最も優れた品質と心地よさを実現し、最高の睡眠をサポートする。独自の技術により、寝心地を向上させ、快適な睡眠をサポートします。



四季布団

エアウィーヴ



品名	価格	特徴
シングル	¥89,640	100%天然素材を使用した高品質な寝具。通気性が高く、快適な睡眠をサポートします。
セミダブル	¥119,520	100%天然素材を使用した高品質な寝具。通気性が高く、快適な睡眠をサポートします。
ダブル	¥149,400	100%天然素材を使用した高品質な寝具。通気性が高く、快適な睡眠をサポートします。
クイーン	¥179,280	100%天然素材を使用した高品質な寝具。通気性が高く、快適な睡眠をサポートします。
キング	¥209,160	100%天然素材を使用した高品質な寝具。通気性が高く、快適な睡眠をサポートします。