

愛知県のすいみん

睡眠リズムが大切

眠りのプロが教える乳幼児と保護者のための

睡眠サポート講座

0～3歳のお子様をもつ保護者の方を対象に
子どもの睡眠リズムの整え方や夜泣き対策
などを睡眠科学に基づいて解説いたします。
生涯にわたって質の高い睡眠をとるための
基礎をつくる方法を学ぶ講座です。

会場：758キッズステーション
セミナールーム
名古屋市中区栄3丁目18-1
ナディアパーク ビジネスセンタービル6階



2023/10/3(火) 10:45～11:45
講義時間:30分 質疑応答:30分(順次解散)

お申込みはこちら



対象：0～3歳のお子様と保護者
(親子セミナー)
費用：無料
定員：8組(先着順)

<https://peatix.com/event/3654574/view>



講師 塚本 佳世
日本睡眠学会認定技師
乳幼児睡眠アドバイザー



名古屋市立大学病院睡眠医療センター
に長年勤務した経験をもつ1児の母。
成長のさなかにあるこどもの睡眠の
メカニズムをわかりやすく解説し、
よい眠りのための生活リズムの整え方
夜泣きの対策などについてお話しします。



特定非営利活動法人

日本睡眠衛生推進機構

事務局
〒486-0825
愛知県春日井市中央通1丁目64番地2 クイール中央通6-A



<https://ja-posh.jp/>



k-haru@ja-posh.jp

お問合せはメールまたはHPへ



提携

名古屋市立大学病院
睡眠医療センター