

子どもの睡眠について



子ども達の眠りは、成長に伴い、どんどん変化していきます。乳幼児期特有の眠りの特徴や睡眠のメカニズムについて学んでみませんか。そして、睡眠問題の改善や予防のために、何をして、何をしないか、共に考えてみませんか。夜泣き・寝ぐずり・早起きすぎるなどにお悩みについて先生に聞いてみましょう。

日時：7月14日（木）

10:30～11:30

対象：0～2歳児親子・妊娠中の方
0～2歳児子育て中の保護者の方

定員：先着12組

費用：無料



講師：菊池千鶴先生（NPO 法人赤ちゃんの眠り研究所乳幼児睡眠アドバイザー）

持ち物： 普段のお出かけグッズ・筆記用具・水分補給用の飲み物

申込期間：7月1日（金）9時から電話または児童館受付にて

※申し込みの際にお子さんのお名前・年齢（月齢）・2022年度の登録番号を教えてください。保護者の方のみの参加の場合はその旨もお知らせください。

カードの色が黄緑の方はむらさきのカードへの更新が必要となります。未登録の方はご登録をお願いします。

※ご本人のみの予約となります。

※新型コロナウイルス感染状況により、イベントが中止または予定が変更になる場合がございます。

※活動記録のために写真を撮らせていただくことがあります。