



寝不足でつらいママやパパへ

ねんねトレーニング

講座



講座



夜中に何度も起きてしまう

寝かしつけに時間がかかる

抱っこでしか寝てくれない

添い乳しがやめられない



ねんねに関するお悩みはじめ、
おこさんがひとりで上手にねんねができるようになるアドバイス
がたくさん詰まった講座です！

2026年

1月26日(月) 10:30~11:15

対象：乳幼児さんの保護者 (お子さんの同伴可。遊べるスペースをご用意します)

定員：先着 20名

場所：文花児童館 2階体育室

持ち物：筆記用具



講師：坂本 彩奈 先生 (米国認定資格 IPHI 妊婦と乳幼児の睡眠コンサルタント)

自身の育児で夜泣きに悩んだ経験から、「ねんね」に関する学びを深め、「IPHI 認定 妊婦と乳幼児の睡眠コンサルタント資格」を取得。その後全国各地での講座開催や個別サポートを行い、これまでに500組以上の親子をサポート。地域の子育て支援にも力を入れながら、「夜泣き・寝かしつけゼロでママにも自由時間を」をテーマに、明日からできる方法をわかりやすくお届けしている。



申込について

①すみチルでの先行オンライン申込み 先着15名 ※1

⇒1月5日(月) 10:30 ~1月18日(日) 18:00

②電話での申込み 先着5名 ※2 ※3

⇒1月19日(月) 10:30~

※1 すみチルとは墨田区の児童館来館・退館受付システムです。墨田区内の児童館での申込み後、保護者の方にアプリやブラウザでのアカウント登録(QRコードの作成)をしていただきます。区外の方も申込みできます。すみチルでオンライン申込みができる方は、文花児童館でのすみチルの登録・アカウント登録済みの方または他館ですみチルの登録・アカウント登録済みであり、文花児童館の二次元コードリーダーにQRコードをかざしたことのある方です。

※2 オンライン申込みで定員に達していない場合は、申込枠が増えます。

※3 お友だち分の予約や申し込みはできません。ご本人のみの申込みです。