

12月子育て講座

子どもの眠りについて知ろう！

乳幼児睡眠アドバイザーの山口英里さんを講師にお招きします！子どもの眠りの特徴についてや、睡眠を整えるポイントなどについて学びます。お話のあとは、みなさんからの悩みにもお答えいただきます。

未就学児であればどなたでもご参加できます！！お子さんが遊ぶスペースもご用意していますのでぜひ親子でご参加ください♪生活に欠かせない「睡眠」の悩みを専門家に相談してみましょう！

日時 **12月19日(火)**

10:30~11:30

定員 **10組(20名)**

対象 **未就学児親子**

インターネット申込12月12日(火)開始

講師：山口 ^{やまぐち} 英里さん ^{えり}

●NPO 法人 赤ちゃんの眠り研究所

乳幼児睡眠アドバイザー

●公認心理師・臨床心理士

