

フレンドリープラザ外手児童館

12月子育て講座



子どもの眠りとお悩み相談会 ～今日からできるやさしい睡眠習慣～



赤ちゃんの睡眠のしくみや、今日からできる寝かしつけのコツを専門の先生が分かりやすくお話しします。
お悩みにもお答えする相談タイムもあります。夜が少しラクになるヒントと一緒に見つけてみませんか？

日時：12月18日（木）

10：30～11：30

定員：10家庭（20名）

予約期間：12/11（木）～12/17（水）17時まで

すみチルからの予約となります。

※予約にはすみチルの本登録が必要となります。



講師：渡邊 有紀さん

合同会社 にじいろ保健室代表。

3人の子育てママであり、小児科看護師。

自宅や地域、オンラインで講座やイベントを開催。
触れる子育てを大切にしており、

触ることを中心に発達支援のサポート、
子育て支援のサポートに従事している。

資格：看護師、タッチケアセラピスト、
ベビーマッサージ講師、赤ちゃん発達アドバイザー、
眠育サポートー、こども摂食アドバイザー