

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を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、

触れ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、

眠育サポーター、こども摂食アドバイザー

