

とっとの芽講座 2

赤ちゃんの眠りについて

赤ちゃんの眠りの悩み『夜泣き・寝ぐずり・起きぐずり・寝てくれない』がなくなると、
ママの気持ちもラクになりますよね♪

今回のとっとの芽講座は赤ちゃんの眠りについてのお話です。
この講座で『眠りのポイント』を学んでみませんか？

- 日 程： 平成 28 年 8 月 17 日 (水) 10:00~11:30
- 対 象： 0歳~未就学児の養育者 又はこのテーマに興味のある方、初めて受講の方25組
- 場 所： 戸塚区川上町 91-1 モレウ東戸塚 3F
戸塚区地域子育て支援拠点とっとの芽 研修室
- 申込先： とっとの芽受付 又は Tel 045-820-2885
- 8月3日(水) 9:30より 先着順で受付



《 内 容 》

- ◎ 赤ちゃんの眠りの発達~大人との違い~
- ◎ 眠りが心や体の成長に与える影響
- ◎ 赤ちゃんにもママにも快適な生活リズム
~「自然」に暮らせば楽になる♪~
- ◎ 寝かしつけの方法
- ◎ 質疑応答 …など

講師：渡邊 利香
(NPO 法人赤ちゃんの眠り研究所認定講師)
神奈川県在住 一女(6歳)の母
娘の1時間おきの夜泣きや昼寝の悩みがきっかけで、赤ちゃんにもママにも優しい安眠ガイドの著者で当団体代表の清水悦子と出会い団体創設に参加。事務局を経て認定講師として活動中。自身の夜泣きっ子育ての経験、赤ちゃんの眠りや心の学びを活かし、ママと赤ちゃんの【安心】を大切にしながら夜泣きに向き合えるお手伝いができるように心がけています。

- * 個別のご相談をお受けする時間は設けておりませんので、ご質問のある方は下欄にご記入下さい。
- * 欠席の場合は事前に連絡をお願いいたします。
- * 講座終了後、ひろばが『入場制限中』の場合はひろば利用はお待ちいただくことがあります。

キ リ ト リ

8/17 (水) 「赤ちゃんの眠りについて」 参加申込書

保護者氏名: _____ お子さんのお名前: _____ 年齢 歳 か月

電話番号 () _____ とっとの芽カード番号 _____

(質問のある方はご記入下さい)