

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 29 年 10 月 20 日（金） 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
- 10月5日（木）9：30より 先着順で受付



天候不良などでイベントが中止になる事があります。
とっとの芽 HP 新着情報を確認の上お出かけください

《 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：清水悦子
(NPO 法人赤ちゃんの眠り研究所 代表理事)
大阪府生まれ。現在横浜市在住の一児の母
理学療法士として病院や施設に勤務後、女兒を出産。6ヵ月か
ら始まった壮絶な夜泣きとその改善体験をきっかけに保育士資
格を取得。2010年から夜泣き専門保育士として乳幼児の睡
眠発達や睡眠問題の改善法を伝える講座を中心に、夜泣きのサ
ポート活動を始める。2014年任意団体「赤ちゃんの眠り研
究所」設立し、2016年5月に NPO 法人化。現在、東京大
学大学院博士課程に在籍し母子の睡眠研究を継続中。著書に「赤
ちゃんにもママにも優しい安眠ガイド」（かんき出版）等

* 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

10/20（金） 「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)