

寝かしつけイライラ解消 親子でぐっすり快眠法

～ぐっすり眠るために～

子どもの睡眠は大人と異なるため、子どもの睡眠について知ることによって、寝かしつけがグッと楽になる。💙💙💙

子どもの睡眠の特徴や、睡眠環境の整え方、快眠のための寝る前の過ごし方、体内時計の整え方、夜泣き時の対応方法等についてのお話を伺います。

日時：9月10日(木曜日)

10:00～10:40

場所：子育て総合支援センター『ぬくぬく』
アクティブルーム

対象：未就園児とその保護者

定員：15組

講師：保健師、上級睡眠健康指導士
谷岡 早苗 さん



申込み：8月27日(木)午前9時30分以降、電話、または直接



申し込み先 子育て総合支援センター「ぬくぬく」

電話 042-985-8020