

オンラインセミナー おやすみの力



～子どもの未来をつくる睡眠講座～

「夜、なかなか寝てくれない」「睡眠時間は足りてるの？」

「いつごろからまとまって眠れるようになるの？」

そんなお悩み、ありませんか？

子どもの「ねむり」は、心と体の成長にとってとても大切な時間です。
睡眠習慣は、子どもの集中力・感情の安定・免疫力・学びの力にも大きく
影響しています。



この講座では、子どもの睡眠についての正しい知識や、すぐに実践できる工夫を、わかりやすくお伝えします。

毎日の「おやすみ」の時間が、子どもの未来を育てる大切な習慣になるよう親子で考える機会にしてみませんか？

<対象>

子育て中の方

妊娠中の方

※当院通院中以外の方も
ご参加もお待ちしています

参加費無料
(通信費は自己負担)

講師：ふくしまあや

助産師・看護師・公認心理師・養護教諭1種

日本眠育推進協議会 眠育シニアアドバイザー

同志社大学 赤ちゃん学研究センター

赤ちゃん学コミュニケーター

つむぎの森®認定

ラヴィングタッチケア®プラクティショナー

乳幼児のためのラヴィングタッチケア®指導員 など

※参加いただくには、
事前にお申し込みと
ZOOM のアプリの
インストールが必要です

日時 2026 年

6 月 20 日 10:00~11:00



【問い合わせ】（平日10:00~17:00）
公益財団法人 甲南会 甲南医療センター
北7階病棟

※上記、お問い合わせフォームをご利用ください

TEL:078-851-2161

