

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

12 月 19 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

