

# 子どもの睡眠とメディアの付き合い方の工夫

## 良い睡眠のための12のルールとは？

日本人の3人に1人が満足していないと言われている睡眠。

問題があるのは大人だけではありません。

眠れない時の呼吸法やエクササイズについてご紹介します。

睡眠習慣を中心とした生活リズムと、

さらに踏み込んで身近にある電子機器との付き合い方のお話もあります。

ぜひ、ご参加ください♪

きっと睡眠満足度アップになること間違いなし！

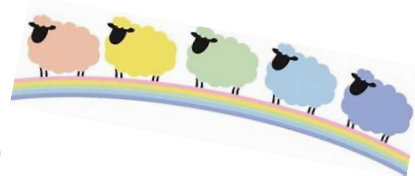
【日 時】2024年 9月29日(日) 13:00~15:00

【場 所】高知県立青少年センター (香南市野市町西野303-1)

【参加・託児】 無料 (事前予約制)

【× 切】 9月13日(金)

※定員に達していない場合は×切後も受付可 (託児除く)



【講師】木下 理恵 さん 日本睡眠学会認定検査技師 (上級睡眠健康指導士)

2002年より睡眠検査技師として従事。2015年より睡眠講演を開始。

眠育(睡眠教育)として学校訪問や企業などの研修(睡眠からアプローチする健康経営)を続けている。

「ほっとこうち6月号」プライムトークへ記事掲載。

2024年6月8日より毎月第2土曜日にFMはたらんどトーク番組「睡眠大陸」放送開始。



【対 象】 ファミサポ会員、子育て中の方、子育て支援に関わる方等興味のある方どなたでも。

【申 込】 香美市/香南市ファミリーサポート・センターまで電話かメールにてお申込みください。



香美市ファミリーサポートセンター

ファミサポ専用TEL 080-5665-2075 (8:30~17:15 水・日・祝休み)

TEL&FAX : 0887-52-8606

MAIL famisapo@inakami.com

高知県香美市土佐山田町本村 214

(香美市立移住定住交流センター内)



こうなんファミリーサポートセンター

TEL 0887-57-7300

FAX : 0887-57-7305

MAIL konan-fs@ca.pikara.ne.jp

香南市香我美町下分646 香我美庁舎2階

