

Women's  
Salon

くるり

@夫婦・家族

困っていませんか。気になっていませんか。

# 子どもの睡眠

“寝る子は育つ”というように、子どもにとって睡眠は、大人以上に重要な気がします。

あなたのお子さんの睡眠は大丈夫？

寝つきが悪かったり、途中で起きてしまったり…

思春期の頃には「起立性調節障害」も気になったり…

苦労や心配はありませんか。

ついつい夜更かしになりがちな現代社会。

いろいろな不安や心配、悩みがありそう…。

小児科の先生から情報や助言をもらいながら、子どもの睡眠について理解を深め、ざっくばらんに一緒に話してみませんか。

参加  
無料

令和8年

1月25日(日) 10:00~12:00

ふくいウイメンズ・オアシス (福井県生活学習館2階)

講師&助言

小児科医(福井大学医学部附属病院)

小坂 拓也 さん

【内容】ミニ講座&質疑応答含めて参加者みんなでフリートーク

【対象】テーマに関心のある女性 (定員8名)

女性のためのピアサポートサロン「Women's Salon くるり」

「ふくいウイメンズ・オアシス」にて毎月開催

「@わたしのカラダ」「@こころ」「@夫婦・家族」「@お仕事」「@おひとりさま」「@ふくい移住者」など身近なテーマを設定し、ざっくばらんに話し合う場です。自分が語るのはもちろん、聴いているだけでも大丈夫。参加者同士で、気持ちや経験・情報を分かち合いひとりじゃないって思える時間を一緒に過ごしましょう。

お申込み



チャイルドルーム  
(要予約)

【料金】300円/人  
【対象】生後6ヶ月~6才



ふくいウイメンズ・オアシス



■お申し込み/お問い合わせ■

ふくいウイメンズ・オアシス

(運営:公益財団法人ふくい女性財団)

福井市下六条町14-1 福井県生活学習館2階

TEL 0776-89-1008 Mail [w-oasis@f-jhosei.or.jp](mailto:w-oasis@f-jhosei.or.jp)

URL [https://www.f-jhosei.or.jp/womens\\_oasis/](https://www.f-jhosei.or.jp/womens_oasis/)



経済的にお困りの方に  
無償で生理用品を  
提供しています

