

おなやみスッキリ!

# 寝かしつけの魔法と 子育てのヒケツを アドバイス! @YouTube 配信

配信期間

令和2年

11月26日 **木**

～12月31日 **木**

申込み多数により  
講座内容を  
動画で配信します!

対象

①子どもの夜泣きでお悩みの  
パパ&ママ

②子どもの夜更かしてお悩みの  
パパ&ママ

定員

①、② 各回 50名 (先着順)

## ぐっすりコテンと寝る! 子どもの睡眠

子どもの夜泣きや夜更かして困っているパパママに睡眠に関する知識や生活リズムの作り方など、子どもたちが安心してぐっすり眠る方法をお悩み別にアドバイスします。

- ① 夜泣きでお悩みの方へアドバイス!  
(0～1歳のお子様向けのアドバイスです)
- ② 夜更しでお悩みの方へアドバイス!



講師: 田中言羽氏  
(睡眠健康指導士)

元幼稚園教諭・保育士。

結婚を機に夫の実家の寝具店で働き始め、睡眠の勉強をする。子育てを経験し子どもの睡眠の大切さを実感。睡眠に関する資格を多数取得。子育て支援事業での睡眠講座や、地域の児童館、子育てサークルにて睡眠の大切さを伝え、活躍中。

受付開始日

10月20日 **火**～

備考欄に

- ・視聴希望コース (①または②)
  - ・お子様の氏名・年齢(月齢)・性別等をお知らせください。
- ※お申し込みの項目はすべてご記入ください。  
※必要事項が未記入の場合は折り返しお問い合わせさせていただきます。

お申込みは  
↓こちら↓

