

困っていませんか。気になっていませんか。

子どもの睡眠

大雪の影響を受け、
日程を変更して開催！

令和8年

3月22日(日) 14:00~16:00

ふくいウイメンズ・オアシス (福井県生活学習館2階)

“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、ざくばらんに一緒に話してみませんか。

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

参加
無料

【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



■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)



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。

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

URL <https://www.f-jhosei.or.jp/womens-oasis/>

