

主催：大館市教育委員会

令和6年度
子育て講話

そのイライラ・衝動は、
睡眠不足が原因かも!?

子ともも大人も
睡眠不足!!

自分の未来を自分で育てる 睡眠科学と親子の選択

受講無料

2024. **9.1 (日) 10:00~11:30**

講師

聖霊女子短期大学 生活文化科
生活こども専攻 教授、博士(人間発達学)
おおそ もとのり
大曾 基宣 氏

場所

大館市中央公民館 2階
視聴覚ホール

対象

未就学児・小中学生の保護者
中学生、高校生
子どもの睡眠について学びたい人

申込

電話か Web
*資料は多めに用意しますので、
当日参加も可能です

Web 申込は、こちら▶



心と体に影響する
良い睡眠・悪い睡眠

睡眠リズム改善の
取り組み方

問合せ・申込：大館市教育委員会 教育研究所 電話 0186-43-7114