

子育て講話

受講無料

そのイライラ・衝動は、  
睡眠不足が原因かも!?

# 自分の未来を自分で育てる 睡眠科学と親子の選択 Part2

昨年度、好評でもっと聞きたいとの要望に応じて、第2弾開催

前回参加の方でも、今回初めての方でも大歓迎です!

2025. **9.13(土) 15:00~17:00**

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

Web か電話  
\*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

第1部では、睡眠講話  
第2部では、子どもの  
困りごとに関する市内相談機関  
の紹介をします。

- ・おおとり教室
- ・少年相談センター
- ・こども家庭センター ほっと
- ・スペース・イオ 予定

問合せ・申込み

大館市教育委員会 教育研究所  
電話 0186-43-7114