# 親子ぐっすり睡眠講座

令和７年

## ９月２９日(月)

## １０時１５分 ～１１時４５分

講師
IPHI睡眠コンサルタント
白石友紀先生

**会場**

**地域子育て支援センター**
**ひなたぼっこクラブ**
COCORO HOUSE

前橋市市之関町４０１
社会福祉法人　育恵会
赤城育心こども園

お子さんの寝かしつけで悩んではいませんか？
乳幼児の睡眠のメカニズムを学び、
寝かしつけのコツをつかみましょう！

**対象** 未就園の乳幼児とその保護者

**参加費用** 無料

**持ちもの** 水分補給用飲み物、その他必要な物（着替え、オムツ等）

**募集人数** １０組　(先着順)

**申込方法** 直接、または電話で地域子育て支援センターひなたぼっこクラブへ（平日９時～１６時）
電話 ０２７－２８３－４１４８
０９０－４７１２－０５４１

**募集期間** ８月７日(木)～９月１８日(木)

**問い合わせ** 宮城公民館(電話 027-283-6886)
地域子育て支援センターひなたぼっこクラブ

・講座の写真を宮城公民館報やホームページ等に掲載する場合がありますのでご了承ください。
・ランチスペースで昼食を食べることができます。お食事はお持ちください。

主催：前橋市宮城公民館・地域子育て支援センターひなたぼっこクラブ