



保護者講演会



演題

「より良い眠りで脳・身体・こころを健やかに」 ～親子で育む快眠術～

参加
無料



講師

広島大学大学院人間社会科学研究科

田村 典久 准教授

日本睡眠学会評議員、日本時間生物学会評議員

睡眠行動医学を御専門とし、学校や地域での睡眠支援や教育実践に取り組んでおられます。また、日本睡眠教育機構の認定資格「睡眠健康指導士」の養成にも携わられています。

良質な睡眠を確保するためのポイントや、現代社会で増加しているスマートフォン利用と睡眠への影響、乳幼児期、児童期に大切なこと等、こどものより良い未来に向けた情報をお伝えします！ぜひ、御参加をお待ちしています♪

日時

10月6日 月 10:30～11:50

受付

10:15～

対象

三原市内 ★未就学児の保護者と家族
★小学生の保護者と家族
★教育関係者

会場

本郷生涯学習センター 多目的ホール

〒723-0417

三原市本郷南6丁目25-1

駐車場

本郷生涯学習センター・本郷支所

駐車場には限りがあるため、公共交通機関の利用、お車の乗り合わせをお願いします。

申込期限

令和7年
9月29日（月）

主催 / 三原市
三原市教育委員会

お問い合わせはこちら /
三原市教育委員会 学校教育課
(0848) 67-6155

お申し込みはフォームから

