

体験の風を
おこそう

親子で 【眠り】と【香り】の ワークショップ

睡眠のお悩み
解決しませんか？

- 朝起きられない
- 夜寝つきが悪い
- イライラしちゃう

3.30 土
10:00~12:00

参加費

親子1組 100円

(会場への寄付金)

睡眠を整えて
子どもの健やかな
成長を！

親子の
コミュニケーションを
大切に！

子どもの頃から
健康習慣の
メリットを知ろう！

プログラム



親子12組限定
(対象：4~10歳)

- ① アクションゲーム
- ② 早起き早寝のお話
- ③ 睡眠クイズ
- ④ くじ引き&ミッション
- ⑤ 親子でポップ作り
- ⑥ みんなでラジオ体操

参加者の声

- ☑ ポプリ作り楽しかった。
- ☑ 子どもも楽しそうでよかった。
- ☑ 驚きの発見があり日常に活きる学びが多かった。
- ☑ 雨とくもりの日でも外の光はあびれて、体内時計を整えることが分かってよかった。

主催

パパママサポート・みなみ

指導者：南雲佳珠子 パパママサポート・みなみ 代表
野上史文 上級睡眠健康指導士（ジコクリエイト）
内田知恵子 WEBデザイナー（WEBのわくわくさん）

会場

コノハベース
はもれびクリニック内
千葉県鎌ケ谷市
初富本町1-3-8 1階
(初富駅から徒歩5分)



後援

- 小石川オステオパシー 院長 佐藤鉄也先生
「日本では睡眠は軽視されがちなので、そこに意識を向けるきっかけとしても、とてもよいと思いました。」
- 鎌ケ谷市市民活動推進センター登録 パパママサポート▶



お申し込みは
こちら▶

お問い合わせ（南雲）
TEL:090-1559-2124

